أشهر ٥٠ خرافة في علم النفس

هدم الأفكار الخاطئة الشائعة حول سلوك الإنسان



سكوت ليلينفيلد وستيفن جاي لين وجون روشيو وباري بايرستاين

أشهر ٥٠ خرافة في علم النفس

أشهر ٥٠ خرافة في علم النفس

هدم الأفكار الخاطئة الشائعة حول سلوك الإنسان

تأليف

سكوت ليلينفيلد وستيفن جاي لين

وجون روشيو وباري بايرستاين

ترجمة

محمد رمضان داود

إيمان أحمد عزب

مراجعة

حسام بيومي محمود

محمد إبراهيم الجندي



أشهر ٥٠ خرافة في علم النفس

سكوت ليلينفيلد وستيفن جاي لين
وجون روشيو وباري بايرستاين

50 Great Myths of Popular Psychology

Scott O. Lilienfeld,
Steven Jay Lynn, John Ruscio,
and Barry L. Beyerstein

الطبعة الأولى ٢٠١٣م
رقم إيداع ٢٠١٢/١٣٣٦٩
جميع الحقوق محفوظة للناشر كلمات عربية للترجمة والنشر
(شركة ذات مسئولية محدودة)

كلمات عربية للترجمة والنشر
إن كلمات عربية للترجمة والنشر غير مسئولة عن آراء المؤلف وأفكاره
وإنما يعبّر الكتاب عن آراء مؤلفه
ص.ب. ٥٠، مدينة نصر ١١٧٦٨، القاهرة
جمهورية مصر العربية
تليفون: ٢٢٧٠٦٣٥٢ ٢٠٢ + **فاكس:** ٢٢٧٠٦٣٥١ ٢٠٢ +
البريد الإلكتروني: kalimat@kalimat.org
الموقع الإلكتروني: http://www.kalimat.org

أشهر ٥٠ خرافة في علم النفس/تأليف سكوت ليلينفيلد ... [واخ] . - القاهرة: كلمات عربية للترجمة والنشر، ٢٠١٢.
٤٧٢ص، ١٦٫٠×٢٣٫٠سم
تدمك: ٦ ٢٧ ٥١٧١ ٩٧٧ ٩٧٨
١- علم النفس الشعبي
٢- الخرافات
أ- ليلينفيلد، سكوت (مؤلف مشارك)
١٣١

الغلاف: تصميم إيهاب سالم.

المحتويات

ثناء على كتاب «أشهر ٥٠ خرافة في علم النفس»

«تُكتسب المعرفة الحقيقية بمشقة، ويبين لنا هذا الكتاب القيِّم الذي طُرح في الوقت المناسب أن دحض الأكاذيب ليس مهمة سهلة. يكشف الكتاب زيف جميع معتقدات العلوم الزائفة شديدة الانتشار، ويقيم الأدلة على كذب مجموعة متنوعة من الخرافات التي يبدو وكأنها يجب أن تكون صحيحة، ويفسر أسباب سقوط الناس فريسة لمثل هذه الأكاذيب، وينتهي ببعض الحقائق المثيرة عن العقل والسلوك توضح أن الحقيقة يمكن أن تكون عجيبة كالخيال تمامًا. هذه الخرافات الخمسون لن تختفي عند نشر هذا الكتاب، لكنَّ هؤلاء الذين سيقرءونه سيستمتعون بالقدرة على إخبار غيرهم — وغيرهم كثيرون — بالحقيقة وتصحيح معتقداتهم.»

توماس جيلوفيتش، جامعة كورنيل

«كنا بحاجة إلى تلك الخلاصة الوافية منذ فترة. فهذه المعلومات الخاطئة والأفكار المنتشرة (والخاطئة في الوقت نفسه) عن علم النفس قد فُضحت في مطبوعات منفردة، لكن لم تجمع قط مراجعات نقدية لتلك الخرافات في مكان واحد من قبل. والخرافات التي اختارها هؤلاء المؤلفون هي في الواقع خرافات شهيرة؛ فهي الخرافات نفسها التي يواجهها معلمو علم النفس كل يوم. فالكتاب مصدر رائع لكل من الطالب والمعلم. والمراجعات النقدية دقيقة ومكتوبة على نحو جيد. وإني على ثقة من أن نسختي من

الكتاب سوف يطوى كثير من صفحاتها للرجوع إليها في غضون ستة أشهر.»

كيث إي. ستانوفيتش، مؤلف كتاب
«كيف تفكر بوضوح في علم النفس»
وكتاب «ما ينقص اختبارات الذكاء»

«كتاب يمحو الخرافات، كانت هناك حاجة ماسة إليه لطلاب علم النفس والعاملين فيه. يذكرنا ذلك الكتاب الأخاذ بأن تطبيق المنهج العلمي على الممارسة اليومية لعلم النفس ليس جديرًا بالاهتمام فقط، بل ممتع أيضًا.»

كارول تافريس، شاركت في تأليف كتاب
«الأخطاء ارتكبت (لكن لست أنا من ارتكبها)»

«نظرًا لأنني أستخدم ١٠٪ من قدراتي الذهنية، فقد اضطررت إلى أن أعزف موسيقى موتسارت وقت قراءة هذا الكتاب، ثم اضطررت إلى الخضوع للتنويم المغناطيسي لكي أتذكره بسبب صدمات الطفولة المكبوتة التي تتسرب بين الحين والآخر من خلال تجارب الخروج من الجسد والحاسة السادسة. إذا كنت تصدق أيًّا مما سبق، فأنت بحاجة إلى قراءة هذا الكتاب مرتين إذا كانت معلومات محو الخرافات تؤدي بك إلى قمع ذاكرتك.»

مايكل شريمر، ناشر مجلة «سكبتيك»،
وصاحب العمود الشهري في «ساينتفيك أمريكان»،
ومؤلف كتاب «لماذا يصدق الناس أشياء غريبة»

«هل حقًّا يمثل علم النفس بديهيات في أغلبه؟ لكل من يعجب من ذلك، يقدم هذا الكتاب الرائع — الذي يرفض على نحو تفصيلي فعال ٥٠ من خرافات علم النفس الشعبي ويرفض في إيجاز ٢٥٠ خرافة أخرى — إجابات مُقْنِعَة. والكتاب يفعل أكثر من ذلك: فهو يعرض أمثلة رائعة على كيفية عمل العلم ودعمه التفكير النقدي. وسيكون هذا الكتاب

الممتاز مصدرًا مهمًّا وقراءة ممتعة للمعلمين والطلاب والكتاب وأي شخص يريد أن يفكر على نحو أكثر ذكاءً.»

ديفيد جي مايرز، كلية هوب،
مؤلف كتاب «الحدس: مواطن قوته ومخاطره»

«أرى أن كل فصل من فصول الكتاب ممتاز، ومن وجهة نظر تعليمية، رائع أيضًا. فالطريقة التي يُعرض بها تاريخ الخرافات للمناقشة النقدية المتزنة لكل خرافة على حدة تعد إنجازًا عظيمًا. يشتهر سكوت ليلينفيلد بأسلوبه السهل في الكتابة، لكنه هو ومشاركيه في تأليف هذا الكتاب يرتقون إلى مستوى جديد أسمى. ويؤدي بنا هذا إلى كتاب لا يسهل على طلاب علم النفس بالجامعات وحدهم فهمه، لا سيما طلاب السنة الأولى، بل على عوام القراء أيضًا.»

داب لو، جامعة ذا فري ستيت

عن المؤلفين

سكوت أوه ليلينفيلد: يعمل أستاذًا لعلم النفس بجامعة إيموري بأتلانتا، وقد وضع أكثر من ٢٠٠ مؤلف تتنوع ما بين كتب كاملة وفصول من بعض الكتب ومقالات نُشرت في مجلات علمية، وحصل عام ١٩٩٨ على جائزة ديفيد شاكوه لإسهاماته المتميزة في مجال علم النفس الإكلينيكي، ويمنح هذه الجائزة القسم الثاني عشر للجمعية الأمريكية للطب النفسي المعروف باسم جمعية علم النفس الإكلينيكي. شغل د. ليلينفيلد سابقًا منصب رئيس الشعبة الثالثة بجمعية علم النفس الإكلينيكي، وهو زميل جمعية العلوم النفسية، ورئيس تحرير مجلة «ساينتيفك ريفيو أوف مينتال هيلث براكتيس». تشمل المجالات البحثية الرئيسية التي يهتم بها: اضطرابات الشخصية، وتصنيف الأمراض النفسية وتشخيصها، والأكاذيب العلمية في مجال الصحة النفسية، وتدريس علم النفس.

ستيفن جاي لين: يدرِّس علم النفس بجامعة نيويورك الحكومية في بينجامتون، ويعمل مديرًا للعيادة النفسية بها، إلى جانب عمله في أحد عشر مجلسًا من مجالس التحرير. كتب د. لين ٢٧٠ مؤلفًا بحثيًّا منها ١٦ كتابًا، وشغل سابقًا منصب رئيس قسم التنويم المغناطيسي النفسي بالجمعية الأمريكية للطب النفسي، ونال جائزة تشانسيلور للأنشطة البحثية والإبداعية التي تقدمها جامعة نيويورك الحكومية، وهو زميل الجمعية الأمريكية للطب النفسي وجمعية العلوم النفسية، وقد مول المعهد القومي للصحة النفسية أبحاثه التي تشمل مجالاتها الرئيسية: التنويم المغناطيسي، والذاكرة، والأوهام، والانفصال.

جون روشيو: يعمل أستاذًا مشاركًا لعلم النفس بكلية نيوجيرسي، وتتضمن اهتماماته البحثية الأساليب الكمية في أبحاث علم النفس، وخصائص الأكاذيب

العلمية التي تميز بين الموضوعات الواقعة ضمن نطاق العلوم النفسية وخارجه. كتب جون روشيو أكثر من خمسين مؤلفًا تتنوع ما بين المقالات والكتب الكاملة وفصول من بعض الكتب، ومن مؤلفاته كتاب «التفكير النقدي في علم النفس: التمييز بين المنطق والحماقة»، وهو عضو بهيئتي تحرير مجلة «جورنال أوف أبنورمال سيكولوجي» ومجلة «سيكولوجيكال أسيسمنت»، ويشارك أيضًا في تحرير مجلة «ساينتيفك ريفيو أوف مينتال هيلث براكتيس».

باري إل بايرستاين: كان الراحل أستاذًا لعلم النفس بجامعة سايمون فريزر ورئيسًا لجمعية بريتش كولومبيا للباحثين عن الحقيقة. شارك د. بايرستاين في تحرير مجلتي «ذا رايت ستاف» (١٩٩٢) و«ساينتيفك ريفيو أوف ألترنيتيف مديسين»، وساهم أيضًا في كتابة عدة مقالات في مجلة «سكيبتيكال إنكوايرر» وغيرها من المجلات العلمية المتخصصة. كان د. بايرستاين عضوًا بالمجلس الاستشاري لمؤسسة سياسات الدواء (ومقرها واشنطن العاصمة)، وعضوًا مؤسسًا بمجلس إدارة المؤسسة الكندية لسياسات الدواء (في أوتاوا بأونتاريو).

«لا بد أن يبدأ العلم بالخرافات وبنقد الخرافات.»

سير كارل بوبر (١٩٥٧)

تمهيد

يحيط علم النفس بجوانب حياتنا كافة؛ الشباب والشيخوخة والنسيان والتذكر والنوم والحلم والحب والكراهية والسعادة والحزن والمرض النفسي والعلاج النفسي؛ هذه هي مكونات حيواتنا اليومية، في الخير والشر، وغالبًا في كليهما معًا. ففي كل يوم، تقريبًا، تمطرنا وسائل الإعلام الإخبارية والأفلام والبرامج التليفزيونية وشبكة الإنترنت بادعاءات تخص مجموعة من موضوعات علم النفس مثل: وظائف المخ، والوسطاء الروحانيين، وتجارب الخروج من الجسد، والذكريات المستردة، واختبار جهاز كشف الكذب، والعلاقات الرومانسية، ورعاية الأبناء، والاعتداء الجنسي على الأطفال، والاضطرابات النفسية، والجرائم الحقيقية، والعلاج النفسي. وقد تكشف لنا زيارة عارضة إلى مكتبة الحي الذي نقطن به عن عشرات — بل مئات — من كتب مساعدة الذات والعلاقات والاستشفاء والإدمان التي تقدم كثيرًا من النصائح التي تساعدنا على توجيه خطواتنا على طريق الحياة الوعر. وبالطبع لا نهاية للنصائح الخاصة بعلم النفس على شبكة الإنترنت لأولئك الذين يفضلون الحصول على النصائح النفسية مجانًا. فصناعة علم النفس الشعبي ترسم، بطرق لا حصر لها، ملامح عالم بدايات القرن الحادي والعشرين.

مع ذلك، ولدرجة تدعو إلى الدهشة، كثير مما نعتقد أنه صحيح عن علم النفس ليس كذلك؛ فعلى الرغم من توفر أعداد كبيرة للغاية من مصادر علم النفس الشعبي بسهولة تامة في المكتبات وعلى شبكة الإنترنت، فإنها تعج بالخرافات والمفاهيم المغلوطة. وفي حقيقة الأمر، في عالم اليوم سريع الإيقاع الذي يتسم بحمل المعلومات الزائد، تنتشر «المعلومات المغلوطة» عن علم النفس على الأقل بقدر انتشار المعلومات الصحيحة. ومع الأسف، عدد قليل من الكتب الثمينة هي المتاحة لمساعدتنا في إنجاز المهمة العسيرة المتمثلة في التمييز بين الحقيقة والخيال في علم النفس الشعبي.

ونتيجة لذلك، نجد أنفسنا في كثير من الأوقات تحت رحمة خبراء مساعدة الذات ومقدمي برامج التليفزيون الحوارية وخبراء الصحة النفسية المزعومين على موجات الراديو، الذين يشيع كثير منهم نصائح ذات صلة بعلم النفس هي في الأساس خليط مضلل من الحقائق وأنصاف الحقائق والأكاذيب الواضحة. فدون مرشد جدير بالثقة لتمييز الخرافة النفسية من الحقيقة، نصبح عرضة للضياع وسط أدغال المفاهيم المغلوطة.

العديد من الخرافات الكبرى في علم النفس الشعبي لا تكتفي فقط بإمدادنا بمعلومات خاطئة عن الطبيعة البشرية، لكنها علاوةً على ذلك يمكن أن تؤدي بنا إلى اتخاذ قرارات حمقاء في حيواتنا اليومية. فهؤلاء الذين يظنون مخطئين أن الناس يكبتون ذكريات التجارب المؤلمة (انظر الخرافة رقم ١٣) قد يهدرون جزءًا كبيرًا من حياتهم في محاولة لا طائل من ورائها لاجترار ذكريات عن أحداث طفولة مؤلمة لم تحدث قط من الأساس، وهؤلاء الذين يعتقدون أن السعادة تتحدد في الغالب عن طريق ظروفنا الخارجية (انظر الخرافة رقم ٢٤) ربما يحصرون اهتمامهم بما هو خارج أنفسهم بدلًا من الاهتمام بما هو داخلها لكي يعثروا على «الصيغة» المثلى للإشباع طويل الأجل، وهؤلاء الذين يعتقدون مخطئين أن الأضداد تتجاذب في علاقات رومانسية (انظر الخرافة رقم ٢٧) قد يهدرون أعوامًا في البحث عن رفيق الروح الذي تختلف صفاته الشخصية وقيمه اختلافًا تامًّا عن صفاتنا وقيمنا؛ ليكتشفوا بعد فوات الأوان أن مثل هذا «التوافق» نادرًا ما يفلح. فالخرافات مهمة.

وكما ذكر أستاذ العلوم، ديفيد هامر (١٩٩٦)، فالمفاهيم العلمية المغلوطة لها أربع خصائص رئيسية؛ هي: (١) أفكار ثابتة وراسخة عن العالم، (٢) تتناقض مع أدلة ثبتت صحتها، (٣) تؤثر في الطريقة التي يفهم بها الناس العالم، (٤) لا بد أن يجري تصحيحها للوصول إلى المعرفة الصحيحة (ستوفر، سوندرز، ٢٠٠٠). وفيما يخص أهدافنا هنا، فإن النقطة الأخيرة في غاية الأهمية. فنحن نرى أن محو الخرافات يجب أن يكون مكونًا أساسيًّا في تعليم دروس علم النفس، ويرجع ذلك إلى أن الأفكار الراسخة في مفاهيم علم النفس المغلوطة يمكن أن تعيق فهم الطلاب للطبيعة الإنسانية.

ثمة تعريفات معجمية كثيرة لكلمة «خرافة»، لكن التعريفات الأكثر ملاءمة لأهدافنا هي تعريفات «قاموس التراث الأمريكي» (٢٠٠٠)، ومنها: «اعتقاد أو قصة شهيرة [لكنها خاطئة] أصبحت مرتبطة بشخص أو عادة أو حدث»، و«قصة خيالية

أو نصف حقيقة، لا سيما تلك التي تشكل جزءًا من أحد المذاهب الفكرية». ومعظم الخرافات التي نعرض لها في هذا الكتاب هي أفكار ذائعة الانتشار تناقض على نحو سافر الأبحاث ذات الصلة بعلم النفس. وهناك خرافات أخرى نعرض لها أيضًا في هذا الكتاب لكنها ليست إلا أشكالًا من المبالغة أو الادعاءات المشوهة التي تحتوي على قدر ضئيل من الحقيقة. وفي كلتا الحالتين، الغالبية العظمى من الخرافات التي نعالجها في هذا الكتاب يمكن أن تبدو شديدة الإقناع؛ لأنها تتفق مع وجهة نظر أكثر اتساعًا للطبيعة البشرية، وهي وجهة نظر يراها أناس كثيرون مقنعة. من أمثلة ذلك، الارتباط بين الاعتقاد الخاطئ بأننا نستخدم ١٠٪ فقط من قدرة أمخاخنا (انظر الخرافة رقم ١)، والاعتقاد بأن كثيرين منا لم يصلوا إلى حدود إمكاناتهم العقلية، وأيضًا الارتباط بين الاعتقاد الخاطئ في أن تدني تقدير الذات هو سبب رئيسي لفقد القدرة على التكيف مع البيئة المحيطة والاعتقاد في أن بإمكاننا أن نصل إلى أي شيء تقريبًا إن كان لدينا إيمان بأنفسنا.

والعديد من خرافات علم النفس هي أيضًا جهود مفهومة تهدف إلى إكساب عوالمنا شيئًا من المعنى. وكما قال عالم الاجتماع وفيلسوف العلوم الألماني، كلاوس مانهارت (٢٠٠٥)، فإنه عبر التاريخ أدت الخرافات وظيفة أساسية: محاولة تفسير ما لا يمكن تفسيره. وفي حقيقة الأمر، العديد من الخرافات التي نناقشها في هذا الكتاب، مثل الاعتقاد في أن الأحلام قد تبين أن لها معاني رمزية (انظر الخرافة رقم ٢٠)، هي جهود تهدف إلى حل بعض من الغوامض الأبدية في الحياة، التي يمثلها في هذه الحالة الدلالة المهمة لعوالمنا النفسية في الليل.

كتابنا هذا هو أول كتاب يفحص وجهة النظر الكاملة لعلم النفس الشعبي الحديث، وأول كتاب يضع المفاهيم المغلوطة ذات الصلة بعلم النفس تحت مجهر الأدلة العلمية. ونأمل، من خلال القيام بذلك، أن نتخلص من الأفكار الشائعة الكاذبة وأن نسلح القراء بالمعرفة الصحيحة حتى يمكنهم استخدامها في اتخاذ قرارات أفضل في عالم الواقع. وقد عمدنا إلى استخدام أسلوب غير رسمي وجذاب ويفتقر إلى الحشمة في بعض الأوقات. وقد بذلنا جهدًا هائلًا لكي نجعل كتابنا سهل الفهم للطلاب المبتدئين وعامة الناس، ولم نفترض أن لدى القارئ معرفة أكاديمية بعلم النفس. ومن أجل ذلك، آثرنا إبقاء استخدام اللغة المتخصصة في الحدود الدنيا. ونتيجة لذلك أصبح من الممكن أن يستمتع بهذا الكتاب الأخصائيون وغير الأخصائيين على حد سواء.

بدأنا الكتاب بإلقاء نظرة عامة على عالَم علم النفس الشعبي شديد الاتساع، وعلى الأخطار التي تشكلها الخرافات المتصلة بذلك العلم أيضًا وعلى عشرة مصادر رئيسة لهذه الخرافات. بعد ذلك، تعرضنا بالفحص لخمسين خرافة ذائعة الانتشار في علم النفس الشعبي. وفي كل خرافة منها عمدنا إلى: مناقشة مدى انتشارها بين عوام الناس، والأمثلة التوضيحية عليها من داخل عالم علم النفس الشعبي المتسع، والأصول المحتملة لها، والأدلة البحثية المتعلقة بها. وعلى الرغم من أن محو الخرافات هو أحد أهدافنا الرئيسية، فسنذهب إلى ما وراء فضح زيف الخرافات. فمع كل خرافة من الخرافات سنناقش أيضًا ما ثبت لنا صحته فيما يخص كل موضوع، وبهذا نقدم المعرفة الحقيقية بعلم النفس التي يمكن للقراء أن يعرفوها ويطبقوها في حياتهم اليومية. بالإضافة إلى ذلك أضفنا إلى الكثير من الخرافات الخمسين أقسامًا تحمل عنوان «محو الخرافات: نظرة أكثر إمعانًا»، ويفحص كل قسم منها خرافة شديدة الارتباط بالخرافة محل النقاش. ويختتم كل فصل من الفصول بمجموعة من الخرافات الأخرى التي تستحق الدراسة — عددها الإجمالي ٢٥٠ خرافة — بالإضافة إلى مراجع مقترحة مفيدة للعثور على معلومات عن تلك الخرافات. وربما يجد معلمو مادة علم النفس عددًا كبيرًا من هذه الخرافات الإضافية سهل الاستخدام كعروض تقديمية أو موضوعات لأبحاث يطلبونها من طلابهم. وللتأكيد على أن الحقيقة ذات الصلة بعلم النفس غالبًا ما تكون على القدر نفسه من المتعة الموجودة في الخرافة، إن لم تكن أكثر متعة، فإن ملحق الكتاب يستعين بأسلوب ديفيد ليترمان المسمى «قائمة أفضل عشرة» التي تضم اكتشافات شديدة الأهمية ذات صلة بعلم النفس قد تبدو مثل الخرافات، لكنها صحيحة في حقيقة الأمر. وفي النهاية يُختتم الكتاب بملحق يحتوي على المصادر المقترحة لاستكشاف المزيد من الخرافات ذات الصلة بعلم النفس على شبكة الإنترنت.

إننا نعتقد أن هذا الكتاب سيروق لكثير من القراء. فسيجد فيه طلاب علم النفس التمهيدي وطلاب دورات مناهج البحث — وأيضًا معلمو هذه الدورات — فوائد عظيمة. فكثير من الطلاب يلتحق بتلك الدورات التعليمية ولديهم أفكار خاطئة فيما يتعلق بمجموعة من موضوعات علم النفس، لذلك غالبًا ما يكون التعامل مع هذه المفاهيم الخاطئة خطوة أساسية على طريق نقل المعرفة الصحيحة. ولما كان يتناول أحد عشر حقلًا مألوفًا في دورات علم النفس التمهيدي وهي: الإدراك ووظائف المخ، والذاكرة، والتعلم والذكاء، والعواطف والدوافع، وعلم النفس الاجتماعي، والشخصية،

والأمراض النفسية، والعلاج النفسي، فمن الممكن أن يستخدم ككتاب مستقل أو ككتاب مكمل في هذه المقررات التعليمية. ويمكن للمعلمين الذين يستعينون بهذا الكتاب جنبًا إلى جنب مع أحد كتب علم النفس التمهيدي أن يعينوا لطلابهم بسهولة بعضًا من الخرافات الموجودة في كل فصل أو جميعها مما يتصل بالفصول المناظرة لها في الكتاب الأساسي.

وسيجد عامة الناس المهتمين بمعرفة المزيد عن علم النفس في هذا الكتاب مصدرًا قيِّمًا وسهل الاستخدام، وكذلك خلاصة وافية ممتعة لمعارف علم النفس. وسيجد علماء النفس الممارسون وغيرهم من خبراء الصحة النفسية (مثل الأطباء النفسيين وممرضات الأمراض النفسية والمستشارين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين) ومعلمو علم النفس وباحثو علم النفس وطلبة علم النفس وطلاب الدراسات العليا في علم النفس متعة في قراءته وسيجدونه كذلك مرجعًا قيِّمًا. وفي النهاية، فإننا نعتقد بتواضع أن ذلك الكتاب ينبغي التوصية بقراءته للصحفيين والكتَّاب والمعلمين والمحامين الذين يتعرضون لموضوعات علم النفس (أو يجب أن يقرءوه). فهذا الكتاب من شأنه أن يحول دون سقوطهم فريسة لأنواع من الأفكار الخاطئة التي ترتبط بعلم النفس والتي نمعن في تحذير القراء منها.

ولم يكن مشروع ذلك الكتاب ليؤتي ثماره لولا مساعدة أفراد كُثر من الموهوبين المخلصين. أولًا وقبل الجميع، نود أن نتوجه بشكر خالص إلى محررتنا في «وايلي-بلاكويل»، كريستين كاردون، التي تعجز كلماتنا عن تقديرها. فطوال مشروع الكتاب ظلت كريستين توفر لنا التوجيه والإرشاد، وإننا ندين لها بفضل كبير لما قدمته لنا من دعم وتشجيع. وإننا لنعد أنفسنا من المحظوظين لأننا تعاونا في عمل مع شخص بكفاءة كريستين وطيبتها وصبرها. ثانيًا، نتوجه بالشكر إلى شون أوهاجين لمساعدته الكبيرة لنا فيما يخص قسم «المراجع» ومساعدته لنا في خرافة التقدم في العمر، ونتوجه بالشكر أيضًا لأليسون كول لمساعدته لنا في خرافة أزمة منتصف العمر، وأوتو وال لمساعدته لنا في خرافة الفصام، وفيرن بريتيكن لين وأيليت ميرون روشيو وسوزان هايمز لاقتراحاتهم المفيدة بشأن خرافات عديدة متنوعة. ثالثًا، نتوجه بالشكر لكونستانس أدلر وهانا رولز وآنيت أبيل في «وايلي-بلاكويل» لتقديمهم المساعدة في التحرير والتنقيح.

رابعًا، نشكر أيضًا المراجعين الآتية أسماؤهم لمراجعتهم مسودات فصول الكتاب المتعددة؛ أولئك المراجعين الذين كانت تعليقاتهم واقتراحاتهم ومواقفهم النقدية

البناءة ذات فائدة خاصة لنا في تجويد المسودات الأولى، لذا فإننا ندين بالفضل للمراجعين الآتي ذكر أسمائهم لنصحائهم السديدة: ديفيد آر باركماير من «جامعة نورث إيسترن»، وبارني بينز من «كلية إيثاكا»، وجون بيكفورد من «جامعة ماساتشوستس-أمهيرست»، وستيفن إف ديفيز من «كلية مورنينجسايد»، وسيرجيو ديلا سالا من «جامعة إدنبرة»، ودانا دون من «كلية مورافيان»، وبراندون جاوديانو من «جامعة براون» وإريك لاندرام من «جامعة بوايسي الحكومية»، وداب لوو من «جامعة فري ستيت»، ولوريتو بريتو من «جامعة أيوا الحكومية»، وجيف ريكر من «كلية سكوتسديل»، وعدد لا حصر له من المعلمين الذين أجروا الاستقصاءات الأولية.

وإننا نتشرف بإهداء هذا الكتاب لذكرى صديقنا وزميلنا العزيز باري بايرستاين الذي شاركنا تأليفه. فعلى الرغم من أن مشاركته في هذا الكتاب قد قطعها موته غير المتوقع عام ٢٠٠٧ في سن ٦٠ عامًا، فإن النص يحمل تأثير فكره المتقد وقدرته على التعبير عن الأفكار المعقدة لجمهور واسع من القرّاء. وإننا نعلم أن باري كان سيفخر بهذا الكتاب، الذي يجسد رسالته المتمثلة في تعريف عامة الناس بقدرة علم النفس الصحيح على زيادة معرفتنا بمعنى الإنسانية وبمخاطر العلوم الزائفة. ولكم نحب أن نذكر عشق باري للحياة وشفقته مع الآخرين، ونهدي إليه هذا الكتاب لإحياء تراثه الباقي في نشر علم النفس القائم على أسس علمية.

ويملؤنا الأمل، بوصفنا مؤلفي هذا الكتاب، في أن يستمتع القارئ به كما استمتعنا نحن بتصنيفه. وإننا نرحب بآرائكم عن الكتاب، واقتراحاتكم أيضًا لخرافات إضافية نناقشها في الطبعات المستقبلية.

وليبدأ الآن محو الخرافات!

شكر وتقدير

يود المؤلفان والناشر أن يشكروا الجهات التالية للسماح لهم باستخدام مواد محمية بحقوق النشر والتأليف:

الشكل ١: حقوق النشر والتأليف ١٩٨٣ من «النظريات الساذجة للحركة» لإم مكلوسكي (١٩٨٣) في «النماذج العقلية» من تأليف دي جينتر وإيه إل ستيفينز (إدز)، هيلزديل، نيوجيرسي: لورانس إيرلباوم أسوشياتس، الصفحات من ٢٩٩–٣٢٤. أعيد نسخه بتصريح من شركة تايلور آند فرانسيس جروب، شركة ذات مسئولية محدودة، أحد فروع شركة إنفورما، شركة عامة ذات مسئولية محدودة.

الشكل ٢: «قلب المناضد» من «رؤى ذهنية» من تأليف آر إن شيبارد (١٩٩٠)، نيويورك: دبليو إتش فريمان، ٤٨. أعيد نسخه بتصريح من المؤلف.

الشكل ٣: الصور ١٢/ألامي.

الشكل ١-١: «سوبرمان رقم ٣٧» حقوق النشر والتأليف ١٩٤٥ دي سي كوميكس. جميع الحقوق محفوظة. مادة مستخدمة بتصريح.

الشكل ١-٢: رويترز/كوربس.

الشكل ١-٥: جورج سيلك/تايم لايف بيكتشرز/جيتي إيميجز.

الشكل ١-٦: الصور ١٢/ألامي.

الشكل ١-٧: رويترز/فينسينت ويست.

«سوء فهم» من كلمات أغنيات فرقة جينسيس من تأليف فيل كولنز، حقوق النشر والتأليف تي كيه، بتصريح من شركة هال ليونارد كوربوريشن بوصفها وكيلًا لشركة إي إم أي أبريل ميوزيك المتحدة.

الشكل ٨-١: «الاختبار النفسي» (الطبعة السابعة) من تأليف آن أناستسي وسوزانا يوربينا (١٩٩٧)، الشكل (١٥–١) ص٤١٣. برينتس هول: آبر سادل ريفر، نيوجيرسي. أعيد نسخه إلكترونيًّا بتصريح من شركة بيرسون إيديوكيشن المتحدة، آبر سادل ريفر، نيوجيرسي.

الشكل ٩-١: مقدمة من «زال دوت كوم».

الشكل ١٠-١: فوتوفيست.

الشكل ١١-١: فوتوفيست.

بذل كل جهد لاقتفاء أثر مالكي حقوق الطبع والتأليف والحصول على تصريحهم باستخدام المواد المحمية بحقوق النشر والتأليف. وسيسعد المؤلفان والناشر باستقبال أية معلومات تمكنهم من تدارك أي خطأ أو حذف في الطبعات اللاحقة.

مقدمة

الدنيا الرحبة لعلم الخرافات النفسية

«الأضداد تتجاذب.»

«العصا لمن عصا.»

«الألفة مجلبة للاستخفاف.»

«الأمان في الكثرة.»

لعلك سمعت هذه الأمثال الأربعة مرات عديدة من قبل، والأدهى من ذلك أنك ربما اعتبرتها من البديهيات المسلم بها، مثلها مثل حق الإنسان في الحياة والحرية والسعي وراء السعادة؛ فقد أكد لنا معلمونا وآباؤنا وأمهاتنا صحة هذه الأقوال المأثورة، وأصبح حدسنا وتجاربنا الحياتية يقران ما تنطوي عليه من حكمة.

ومع ذلك توضح الأبحاث النفسية أن الأمثال الأربعة جميعًا، بالفهم الشائع لها بين الأفراد، خاطئة غالبًا أو تمامًا؛ فالأضداد لا تتجاذب في العلاقات الرومانسية، بل على النقيض، يغلب علينا الانجذاب الشديد إلى الأفراد الذين يشبهوننا في الشخصية والمواقف والقيم (انظر الخرافة رقم ٢٧). والتخلي عن العقاب البدني لا يؤدي بالضرورة إلى إفساد الأطفال، بل إن العقاب كثيرًا ما يخفق في التأثير على سلوكهم تأثيرًا إيجابيًّا (انظر قسم «خرافات أخرى تستحق الدراسة»، الفصل الرابع). أيضًا الألفة عادة تجلب الراحة، لا الاستخفاف؛ ذلك أننا نفضل عادة الأشياء التي رأيناها مرات عدة على الأشياء غير المألوفة لنا (انظر قسم «خرافات أخرى تستحق الدراسة»، الفصل السادس). وأخيرًا هناك خطر في الكثرة عادةً لا أمان (انظر الخرافة

رقم ٢٨)، فاحتمالات إنقاذ من يتعرضون للخطر في حالة حرجة تزيد عندما يشاهدهم شخص واحد فقط، لا مجموعة كبيرة من الأشخاص عابري السبيل.

(١) صناعة علم النفس الشعبي

لا شك أنك «تعلمت» مجموعة من «الحقائق» الأخرى من صناعة علم النفس الشعبي، فهذه الصناعة تضم شبكة ممتدة من مصادر المعلومات اليومية عن السلوك الإنساني، بما في ذلك برامج التليفزيون، وبرامج الراديو التي يتواصل فيها المستمعون مع الضيوف هاتفيًّا، وأفلام هوليوود، وكتب مساعدة الذات، والمجلات التي تُباع في الأكشاك، والصحف الصفراء الشعبية (التابلويد)، ومواقع الإنترنت. على سبيل المثال: تخبرنا صناعة علم النفس الشعبي:

- أننا نستخدم ١٠٪ فقط من قدراتنا العقلية.
- أن ذاكرتنا تعمل كما تعمل أشرطة الفيديو أو أجهزة التسجيل.
- أنه من الأفضل عند الغضب أن نعبر عن ذلك الغضب مباشرة بدلًا من أن نكبته داخلنا.
- أن معظم الأطفال الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي يتحولون بدورهم إلى معتدين جنسيًّا عندما يكبرون.
- أن الأفراد المصابين بالفصام لديهم شخصيات «متعددة».
- أن الناس يميلون إلى الإتيان بسلوكيات غريبة في أوقات اكتمال القمر.

مع ذلك سنعلم في هذا الكتاب أن كل هذه «الحقائق» الست هي خيالات في واقع الأمر. فمع أن صناعة علم النفس الشعبي يمكن أن تكون مصدرًا نفيسًا للمعلومات المتعلقة بالسلوك الإنساني، فإن ما بها من معلومات خاطئة يساوي على الأقل ما تضمه من معلومات صحيحة (ستانوفيتش، ٢٠٠٧؛ أوتال، ٢٠٠٣). ونحن نصطلح على تسمية هذه المجموعة الكبيرة من المعلومات الخاطئة باسم «علم الأساطير النفسية»؛ لأنها تتكون من مفاهيم مغلوطة وقصص مثيرة وحكايات خيالية ترويها العجائز تتعلق بعلم النفس. والمثير للدهشة أن عددًا قليلًا من الكتب الرائجة يخصص صفحات قليلة لدحض مزاعم علم النفس، وعددًا قليلًا من المصادر يقدم للقراء أدوات التفكير العلمي للتمييز بين الحقيقة والخيال في علم النفس. ونتيجة

لذلك يعرف أفراد كثيرون — حتى خريجو الجامعة الذين يتخصصون في علم النفس — قدرًا معقولًا من المعلومات عما هو حقيقي فيما يتعلق بالسلوك الإنساني، لكنهم لا يعرفون الكثير عما هو خاطئ (تشو، ٢٠٠٤؛ ديلا سالا، ١٩٩٩، ٢٠٠٧؛ هيركولانو-هوزيل، ٢٠٠٢؛ ليلينفيلد، ٢٠٠٥).

وقبل التعمق في هذا الموضوع يجب أن نقدم بضع كلمات لبث الاطمئنان؛ فإن كنت اعتقدت فيما مضى في صحة الخرافات التي قدمناها جميعها، فليس هناك سبب للشعور بالخجل، لأنك لست الوحيد؛ حيث توضح الدراسات أن كثيرًا من عامة الناس أو معظمهم (فورهام، كالاهان، ورولز، ٢٠٠٣؛ ويلسون، جرين ولوفتس، ١٩٨٦)، بالإضافة إلى طلاب علم النفس المبتدئين (براون، ١٩٨٣؛ تشيو، ٢٠٠٤؛ جاردنر ودالسينج، ١٩٨٦، لامال، ١٩٧٩؛ ماكتشون، ١٩٩١؛ تيلور وكاولوسكي، ٢٠٠٤؛ فوجان، ١٩٧٧)، يصدقون هذه الخرافات وغيرها عن علم النفس؛ بل يصدقها بعض أساتذة علم النفس أيضًا (جاردنر وهاند، ١٩٨٣).

وإن كنت لا تزال تشعر بشيء من عدم الاطمئنان تجاه «معدل ذكائك في علم النفس» فيجب أن تعرف أن الفيلسوف اليوناني أرسطو (٣٨٤–٣٢٢ ق.م) — الذي اعتبره الجميع أذكى البشر الذين عاشوا على وجه الأرض — كان يظن أن المشاعر تنبع من القلب، لا من العقل، وأن النساء أقل ذكاءً من الرجال. بل إنه اعتقد كذلك أن عدد الأسنان عند النساء أقل منها عند الرجال! وأخطاء أرسطو تذكرنا بأن درجة الذكاء العالية لا تقي المرء من تصديق خرافات علم النفس. والحقيقة أن من الأفكار الرئيسية لهذا الكتاب أننا يمكننا جميعًا أن نقع ضحية للمزاعم النفسية الخاطئة ما لم نكن مسلحين بالمعرفة الدقيقة، وذلك صحيح اليوم تمامًا كما كان في الماضي.

في الحقيقة، خلال فترة طويلة من القرن التاسع عشر، كان «علم فراسة الدماغ»، وهو واحد من تخصصات علم النفس، بدعة ذات جماهيرية واسعة في سائر أنحاء أوروبا وأمريكا (جرينبلات، ١٩٩٥؛ ليهي وليهي، ١٩٨٣). وقد اعتقد أخصائيو فراسة الدماغ في وجود قدرات نفسية خاصة للغاية، مثل القدرة على قول الشعر وحب الأطفال وتقدير الألوان والتدين، في مناطق معينة من المخ، وأن بإمكانهم رصد السمات الشخصية للأفراد عن طريق قياس أنماط النتوءات في جماجمهم (إذ اعتقدوا خطأً أن المناطق المتضخمة في المخ تتسبب في انبعاجات في الجمجمة). وقد تراوح مدى القدرات النفسية الذي حدده علماء الفراسة حسبما اعتقدوا من ٢٧

إلى ٤٣. وانتشرت في أماكن عديدة «قاعات» فراسة الدماغ التي يُسمح فيها للزبائن المدفوعين بحب الاستطلاع بالخضوع لقياس جماجمهم وسماتهم الشخصية، وهذا ما أدى إلى ظهور العبارة الشهيرة التي لا تزال موجودة إلى اليوم «فحص الرأس». ومع ذلك تبين أن علم فراسة الدماغ واحد من الأمثلة الصارخة على خرافات علم النفس ولكن على نحو موسع، إذ بينت الدراسات أن تلف مناطق الدماغ التي حددها علماء الفراسة لا يسبب مطلقًا النقائص النفسية التي كانوا يتنبئون بها بثقة تامة. وعلى الرغم من أن علم فراسة الدماغ — المصور على غلاف هذا الكتاب — لا وجود له الآن، فهناك مجموعة كبيرة من الأمثلة الأخرى على خرافات علم النفس لا تزال موجودة ومتقدة في الأذهان.

سوف نساعدك في هذا الكتاب على تمييز الحقيقة من الخيال في علم النفس الشعبي، ونقدم لك مجموعة من مهارات محو الخرافات لتقييم الادعاءات الذائعة في علم النفس على أساس علمي. ولن ندحض فقط الخرافات المنتشرة عن علم النفس الشعبي، بل سنشرح أيضًا ما وجدناه صحيحًا في كل مجال من مجالات المعرفة. وإننا لنأمل أن نقنعك أن الادعاءات التي تدعمها الأدلة العلمية فيما يخص السلوك الإنساني تتميز بأنها مشوقة بنفس قدر الادعاءات المغلوطة، بل أكثر إثارة للدهشة منها.

وليس معنى ذلك القول بضرورة التخلي عن كل شيء تخبرنا به صناعة علم النفس الشعبي. فالعديد من كتب مساعدة الذات تشجعنا على تحمل مسئولية أخطائنا بدلًا من أن نلوم الآخرين عليها، وأن نهيئ بيئة دافئة وداعمة لأطفالنا، وأن نعتدل في تناول الأطعمة وأن ننتظم في ممارسة التدريبات الرياضية، وأن نعتمد على أصدقائنا وغيرهم من مصادر الدعم الاجتماعي عندما نشعر بالإحباط. وهذه على كل حال نصائح صغيرة حكيمة، حتى لو عرفت منذ قديم الأزل.

ولكن المشكلة أن صناعة علم النفس الشعبي غالبًا ما تُدخل وسط هذه النصائح إيحاءات تتحدى الأدلة العلمية (ستانوفيتش، ٢٠٠٧؛ ويد، ٢٠٠٨؛ ويليام وسيسي، ١٩٩٨). على سبيل المثال: يحثنا دائمًا بعض علماء النفس المشاهير ممن يظهرون في البرامج الحوارية على أن «نتبع قلوبنا» في العلاقات الرومانسية، على الرغم من أن هذه النصيحة يمكن أن تؤدي بنا إلى اتخاذ قرارات سيئة متعلقة بالعلاقات الشخصية (ويلسون، ٢٠٠٣). وقد روج عالم النفس المشهور على شاشات التليفزيون، دكتور فيل ماكجرو (الشهير بـ «دكتور فيل»)، لاختبار كشف الكذب

في برنامجه التليفزيوني كوسيلة لإيجاد الطرف الكاذب في العلاقة الرومانسية (ليفينسون، ٢٠٠٥). مع ذلك، وكما سنعرف فيما بعد (انظر الخرافة رقم ٢٣)، توضح الأدلة العلمية أن اختبار كشف الكذب يمكن أن يكون أي شيء إلا أن يكون كاشفًا معصومًا من الخطأ للحقيقة (لايكن، ١٩٩٨، روشيو، ٢٠٠٥).

(٢) علم النفس النظري

كما أشار واضع نظريات الشخصية، جورج كيلي (١٩٥٥)، نحن جميعًا أخصائيون في علم النفس النظري؛ فنحن لا نكف عن السعي إلى فهم السبب الذي يجعل أصدقاءنا وأفراد أسرنا ومحبينا والغرباء عنا يلقون علينا باللوم، ونجتهد لفهم سبب فعلهم لما يفعلون. بالإضافة إلى ذلك، يمثل علم النفس جزءًا لا يمكن الهروب منه من حياتنا اليومية، فسواء أكان ذلك في علاقاتنا العاطفية أم علاقات الصداقة أم الانفعالات العاطفية أم مشكلات النوم أم الأداء في الاختبارات أم صعوبات التكيف، فإن علم النفس يحيط بنا من جميع الجهات. والصحافة الشعبية تمطرنا كل يوم بادعاءات تخص تطور العقل والتربية والتعليم والجنس واختبار الذكاء والذاكرة والجريمة وإدمان العقاقير والاضطرابات النفسية والعلاج النفسي، وسلسلة لا حصر لها من الموضوعات الأخرى. وفي معظم الحالات نضطر إلى قبول هذه الادعاءات اعتمادًا فقط على حسن الظن وبدون برهان أو تحقق، لأننا لم نكتسب مهارات التفكير العلمي التي تمكننا من تقييمها والحكم على صحتها. وكما ذَكَّرنا سيرجيو ديلا سالا، صاحب لقب مُحطم خرافات علم الأعصاب (١٩٩٩): «هناك وفرة في الكتب الموجهة للأشخاص حسني الظن الذين يصدقون بسهولة، وهي تحقق مبيعات هائلة.»

وهذا عيب خطير، لأن كثيرًا من ادعاءات علم النفس الشعبي ليس له أدلة، مع أن بعضها يحظى بأدلة قوية (فورناهام، ١٩٩٦). في الواقع، جزء كبير من علم النفس اليومي يتكون مما أسماه عالم النفس بول ميل (١٩٩٣) «استنتاجات شخصية»؛ أي افتراضات خاصة بالسلوك الإنساني تقوم على الحدس فقط. ويخبرنا تاريخ علم النفس بحقيقة لا تشوبها شائبة، وهي أنه على الرغم من أن الحدس يمكن أن يكون عظيم الفائدة في وضع فروض جدلية يجب تجربتها باستخدام مناهج البحث الدقيقة، فإنه غالبًا يكون معيبًا بصورة مفجعة إذا اتخذناه وسيلة

لتحديد مدى صحة هذه الافتراضات (مايرز، ٢٠٠٢؛ ستانوفيتش، ٢٠٠٧). ويمكن أن يرجع ذلك، بدرجة كبيرة، إلى أن العقل البشري قد تطور ليفهم العالم من حوله، لا ليفهم نفسه، وهي معضلة أسماها الكاتب العلمي جاكوب برونوفسكي (١٩٦٦) «الانعكاسية». ومما يزيد الأمور سوءًا أننا نختلق غالبًا تفسيرات معقولة ظاهريًّا، لكنها خاطئة، لتبرير سلوكياتنا بعد أن تصدر عنا (نيسبت، ويلسون، ١٩٧٧). ونتيجة لذلك يمكننا أن نقنع أنفسنا بأننا نفهم أسباب سلوكياتنا حتى عندما لا يكون الحال كذلك.

(٣) علم النفس والمنطق البديهي

يرجع أحد أسباب وقوعنا فريسة سهلة لخرافات علم النفس إلى أنه يتفق مع المنطق البديهي: شكوكنا وحدسنا وانطباعاتنا الأولى. وفي الواقع، ربما تكون قد سمعت أن الجزء الأكبر من علم النفس هو «منطق بديهي ليس إلا» (فورناهام، ١٩٨٣؛ وهيستون، ١٩٨٥؛ ميرفي، ١٩٩٠). ويوافق كثير من العلماء الثقات البارزين على ذلك، ويحثوننا على الثقة في منطقنا البديهي عند الحديث عن تقييم الادعاءات. إن مقدم البرامج الحوارية الإذاعي الشهير، دينيس بريدجر، مولع بإخبار مستمعيه أن «هناك نوعين من الدراسات في العالم: تلك التي تدعم المنطق البديهي السليم والأخرى الخاطئة.» وربما تكون آراء بريدجر عن المنطق البديهي قد شاركه فيها أفراد كثيرون من العامة:

> استخدم المنطق البديهي. في أي وقت تسمع فيه عبارة «توضح الدراسات» — خارج نطاق العلوم الطبيعية — وتجد أن هذه الدراسات توضح عكس ما يشير إليه المنطق البديهي، عليك أن تشك فيها. وأنا لا أذكر مطلقًا أنني صادفت دراسة صحيحة تخالف المنطق البديهي (براجر، ٢٠٠٢، ص١).

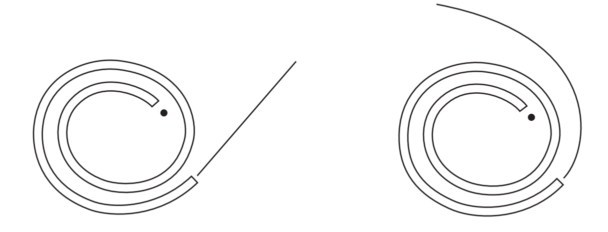
على مدار قرون عديدة أخذ كثير من العلماء والفلاسفة والكتاب العلميين البارزين يحثوننا على الوثوق في التفكير المنطقي البديهي (فورنهام، ١٩٩٦؛ جيندرو، جوجين، كولين وباباروزي، ٢٠٠٢). وقد قال الفيلسوف الاسكتلندي توماس ريد، الذي عاش في القرن الثامن عشر، إننا ولدنا جميعًا ولدينا غرائز حدسية للمنطق

البديهي، وتلك الغرائز هي أفضل وسيلة للوصول إلى الحقائق الأساسية عن العالم. وحديثًا دعا الكاتب العلمي الشهير جون هورجان (٢٠٠٥) في افتتاحية في جريدة نيويورك تايمز، إلى العودة إلى المنطق البديهي في تقييم النظريات العلمية، بما في ذلك تلك النظريات الخاصة بعلم النفس. فعند هورجان، كثير من نظريات الفيزياء وغيرها من مجالات العلم الحديث تناقض المنطق البديهي السليم، وهي نزعة وجدها هورجان مقلقة ومزعجة بشدة. بالإضافة إلى ذلك، شهدت الأعوام العديدة الماضية وفرة في الكتب الشهيرة — بل والأكثر مبيعًا — التي تدعم قوة الحدس والأحكام الفورية (جيجرينزر، ٢٠٠٧؛ جلادويل، ٢٠٠٥). وتؤكد معظم هذه الكتب على محدودية التفكير المنطقي البديهي في تقييم حقيقة الادعاءات العلمية، مع ذلك تنتهي إلى أن علماء النفس قد جرت عادتهم على الاستخفاف بصحة أحاسيسنا الداخلية.

ولكن كما أشار الأديب الفرنسي فولتير (١٧٦٤): «المنطق البديهي السليم غير شائع كثيرًا.» وعلى عكس ما يراه دينيس بريجر، فدراسات علم النفس التي تُسقط المنطق البديهي تكون صحيحة أحيانًا. وأحد الأهداف الأساسية لهذا الكتاب هو تشجيعك على «الشك» في المنطق البديهي عند الحكم على صحة الادعاءات النفسية. ينبغي لك، كقاعدة عامة، أن تراجع الأدلة البحثية، لا الحدس، عند الحكم على صحة أحد الادعاءات العلمية. وتشير الأبحاث إلى أن الأحكام المتعجلة غالبًا تساعد على تقييم الأفراد وعلى التنبؤ بما نحب وما نكره، (أمبادي وروزينثال، ١٩٩٢؛ لير، ٢٠٠٩؛ ويلسون، ٢٠٠٤) لكنها تعوزها الدقة كثيرًا عند تقييم دقة نظريات علم النفس أو تأكيداته، وسندرك بعد قليل سبب ذلك.

وكما قال العديد من الكتاب العلميين، بمن فيهم لويس ولبرت (١٩٩٢) وآلان كرومر (١٩٩٣)، فالعلم منطق لا يقوم على البديهة. بعبارة أخرى، يتطلب العلم أن ننحي المنطق البديهي جانبًا عند تقييم الأدلة (فليدجيل وجيندرو، ٢٠٠٨؛ جيندرو وآخرون، ٢٠٠٢). ولكي نفهم العلوم، بما فيها علم النفس، يجب أن ننصت إلى نصيحة الكاتب الأمريكي الساخر الكبير، مارك توين، التي تقول إننا بحاجة إلى نسيان عادات التفكير القديمة، على الأقل بنفس القدر الذي نحتاج إليه لتعلم عادات جديدة. ولعل أكثر ما نحتاج إلى محوه يتمثل في ميل طبيعي داخل كل منا إلى افتراض صحة حدسنا (بينز، ٢٠٠٨).

لا شك أن ما ينطوي عليه علم النفس الشعبي من حكمة ليس كله خطأ؛ فمعظم الناس يرون أن الموظفين السعداء ينجزون قدرًا من العمل أكبر مما ينجزه



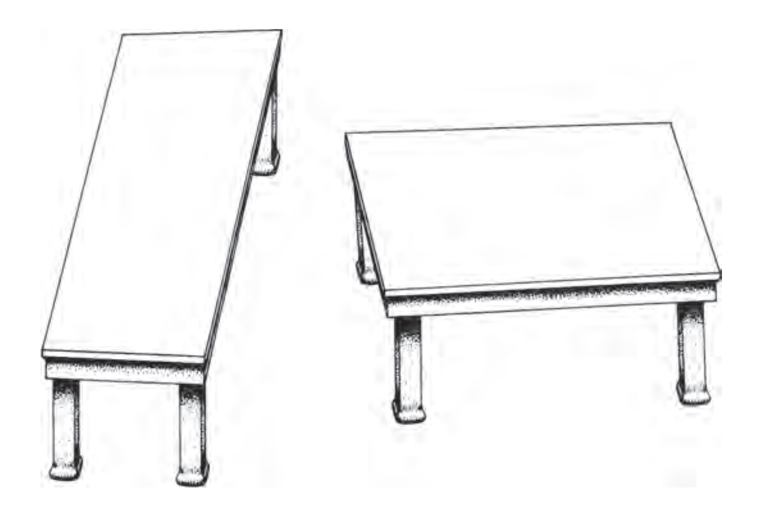
شكل ١: رسم تخطيطي من دراسة مايكل ماكلوسكي (١٩٨٣). ما المسار الذي ستتخذه الكرة بعد أن تخرج من المدار الحلزوني؟ (المصدر: ماكلوسكي (١٩٨٣))

الموظفون التعساء، وتوضح أبحاث علم النفس صحة ذلك (كلوجر وتيكوتشينسكي، ٢٠٠١). مع ذلك، كثيرًا ما وجد العلماء — بمن فيهم علماء التحليل النفسي — أننا لا يمكننا أن نثق دائمًا في منطقنا البديهي (كاتشوبو، ٢٠٠٤؛ ديلا سالا، ١٩٩٩، ٢٠٠٧؛ جيندرو وآخرون، ٢٠٠٢؛ أسبيرج، ١٩٩١؛ أوتال، ٢٠٠٣). ومن أسباب ذلك أن ملاحظاتنا الأولية وأفكارنا غير المدروسة يمكن أن تخدعنا.

لا أدل على ذلك من أنه طوال قرون عديدة لم يكن الإنسان يعتقد فحسب أن الأرض مسطحة — فهي تبدو كذلك بكل تأكيد عندما نسير عليها — بل اعتقد أيضًا أن الشمس هي التي تدور حول الأرض، وهي «حقيقة» بدت واضحة وبديهية للجميع؛ إذ إننا مع كل إشراقة شمس جديدة نراها وقد أضاءت السماء بقوس هائل ونحن ثابتون تمامًا فوق سطح الأرض. لكن في هذه الحالة فإن أعين المشاهدين كانت تخدعهم، وحسبما دون المؤرخ العلمي دانيال بورستين (١٩٨٣):

> ليس هناك ما هو أكثر وضوحًا من أن الأرض ثابتة وغير متحركة، ومن أننا مركز الكون. ينطلق العلم الغربي الحديث من رفض هذه المسلمة التي تقوم على المنطق البديهي ... إن المنطق البديهي الواضح — أساس الحياة اليومية — لم يعد يصلح بعد الآن لإدارة العالم (ص٢٩٤).

ولنتأمل مثالًا آخر: في الشكل ١ سترى رسمًا من دراسة أجراها مايكل ماكلوسكي (١٩٨٣)، الذي طلب من طلاب الجامعة التنبؤ بمسار كرة خرجت توًّا من مدار حلزوني ملتف. أخطأ ما يقرب من نصف الطلاب في التنبؤ فقالوا إن الكرة ستستمر في التحرك في حركة حلزونية بعد الخروج من المسار الحلزوني، كما هو موضح في الجانب الأيسر من الشكل (الحقيقة هي أن الكرة ستتحرك



شكل ٢: منضدتا شيبرد. هل يتطابق سطحا المنضدتين أم يختلفان؟ (المصدر: شيبرد (١٩٩٠))

حركة مستقيمة بعد الخروج، كما هو موضح في الجانب الأيمن من الشكل.) لجأ هؤلاء الطلاب عادة إلى مفاهيم المنطق البديهي مثل «القوة الدافعة» وذلك عند تبرير أجوبتهم (ومن أمثلة تلك الأجوبة: «بدأت الكرة الحركة في طريق بعينه، لذا ستستمر في المضي في ذلك الطريق فحسب.») وبقيامهم بذلك بدا أنهم جميعًا تعاملوا مع الكرة على أنها شخص، تمامًا كما هو الحال مع راقص على الجليد يبدأ في الدوران على الجليد ثم يستمر في الدوران. وفي هذه الحالة فإن هؤلاء الطلاب خانهم حدسهم.

بإمكاننا كذلك أن نرى مثالًا شائقًا آخر في الشكل ٢، الذي تظهر به «منضدتا شيبرد»، وهو مأخوذ عن أخصائي علم النفس المعرفي روجر شيبرد (١٩٩٠). ألقِ نظرة متأنية على المنضدتين الظاهرتين في الشكل، واسأل نفسك: أي سطح من سطحي المنضدتين له مساحة أكبر من الآخر؟ تبدو الإجابة واضحة للوهلة الأولى.

لكن صدق أو لا تصدق، فسطحا المنضدتين متطابقان تمام التطابق (إن كنت لا تصدقنا، انسخ هذه الصفحة بالتصوير الضوئي وقص الشكلين منها وضع أحدهما فوق الآخر.) فكما أننا لا ينبغي لنا أن نثق دائمًا في إبصارنا لا ينبغي لنا أن نثق ثقة دائمة في حدسنا. وبذلك فخلاصة القول هي أن الإنسان لا يصدق إلا ما

تراه عينه، ولكن هذا لا يعني أن الرؤية تعني سلامة الاعتقاد أو أن ما تراه العين يكون صحيحًا دائمًا.

تقدم لنا منضدتا شيبرد أحد أشكال الخداع البصري القوية؛ فهي صورة تخدع حاسة الإبصار لدينا. على الرغم من ذلك وفي الجزء المتبقي من هذا الكتاب، سنلتقي بمجموعة متنوعة من أشكال الخداع المعرفي، وهي المعتقدات التي تخدع عمليات التفكير المنطقي البديهي عندنا (بوهل، ٢٠٠٤). يمكننا أن ننظر إلى كثير من خرافات علم النفس أو إلى معظمها على أنها أشكال من الخداع المعرفي، إذ إنها يمكن أن تخدعنا، مثلها مثل أنماط الخداع البصري.

(٤) لماذا يتعين علينا الاهتمام؟

لماذا يعد من المهم التعرف على الخرافات النفسية؟ هناك ثلاثة أسباب على الأقل:

(١) «الخرافات النفسية يمكن أن تكون بالغة الضرر.» فمثلًا، أعضاء هيئة المحلفين الذين يعتقدون خطأً أن الذاكرة تعمل مثل شريط الفيديو ربما يتخذون قرارًا بإدانة مدعى عليه على أساس شهادة من شاهد عيان يتمسك بشهادته بشدة على الرغم من عدم صحتها (انظر الخرافة رقم ١١). وكذلك الآباء والأمهات الذين يعتقدون خطأً أن العقاب البدني غالبًا يكون وسيلة فعالة في تغيير السلوك على المدى البعيد ربما يشرعون في معاقبة أطفالهم متى أساءوا التصرف، ليجدوا في النهاية أن أفعال أطفالهم غير المرغوبة تصبح مع مرور الوقت أكثر تكرارًا (انظر قسم «خرافات أخرى تستحق الدراسة»، الفصل الرابع).

(٢) «الخرافات المتعلقة بعلم النفس يمكن أن تسبب ضررًا غير مباشر.» فحتى المعتقدات الزائفة التي لا ضرر فيها نفسها يمكن أن تؤدي إلى ضرر كبير غير مباشر. يستخدم علماء الاقتصاد مصطلح «تكلفة الفرصة» للإشارة إلى أن الأفراد الذين يسعون إلى العثور على علاجات غير فعالة قد يفقدون فرصة الحصول على مساعدة شديدة الأهمية لهم. على سبيل المثال: الأفراد الذين يعتقدون خطأً في فعالية أشرطة مساعدة الذات التي تعمل على مستوى اللاوعي في إنقاص الوزن ربما ينفقون جزءًا كبيرًا من وقتهم وأموالهم وجهدهم على علاج لا فائدة منه (مور، ١٩٩٢؛ انظر الخرافة رقم ٥). وربما يفقدون كذلك فرصة الاعتماد على برامج إنقاص الوزن القائمة على أسس علمية التي يمكن أن تحقق فائدة كبيرة.

(٣) «قبول الخرافات النفسية يمكن أن يعيق تفكيرنا النقدي في جوانب أخرى.» فكما ذكر عالم الفلك كارل ساجان (١٩٩٥)، فإن إخفاقنا في تمييز الخرافة من الحقيقة في أحد ميادين المعرفة العلمية، مثل علم النفس، يمكن بسهولة تامة أن يتفاقم إلى إخفاق في تمييز الحقيقة عن الخيال في ميادين أخرى شديدة الأهمية داخل المجتمع الحديث. تتضمن هذه الميادين الهندسة الوراثية وأبحاث الخلايا الجذعية والاحتباس الحراري والتلوث ومنع الجريمة والتعليم ورياض الأطفال والزيادة السكانية، على سبيل المثال لا الحصر. ونتيجة لذلك ربما نجد أنفسنا خاضعين لهوى صانعي السياسات الذين يتخذون قرارات غير واعية بل خطيرة فيما يخص العلم والتكنولوجيا. وكما يذكرنا السيد فرانسيس بيكون؛ المعرفة قوة، والجهل ضعف.

(٥) المصادر العشرة للخرافات النفسية: أدوات محو الخرافات

كيف تنشأ الخرافات والأفكار النفسية المغلوطة؟

سنحاول أن نبين لك أن هناك عشر طرق رئيسية يمكن من خلالها أن ننخدع جميعًا بالادعاءات النفسية التي تبدو منطقية لكنها زائفة. ومن المهم أن ندرك أننا جميعًا عرضة لهذه المصادر العشرة للخطأ، وأننا ننخدع بها من وقت لآخر.

يتطلب تعلم التفكير العلمي أن نصبح على دراية بهذه المصادر، وأن نتعلم أن نجد بديلًا لها. وحتى العلماء الفضلاء عرضة لهذه المصادر تمامًا مثل الشخص العادي (ماهوني وديمونبريون، ١٩٧٧). غير أن العلماء الفضلاء تبنوا مجموعة من وسائل الحماية — التي يطلق عليها المنهج العلمي — لحماية أنفسهم من تلك المصادر، فالمنهج العلمي هو صندوق أدوات يحتوي على مهارات مصممة لمنع العلماء من خداع أنفسهم. فإذا صرت على دراية بهذه المصادر العشرة الرئيسية للخرافات المتعلقة بعلم النفس، فسيقل للغاية احتمال أن تقع في فخ قبول الادعاءات الكاذبة فيما يخص الطبيعة الإنسانية.

انتبه جيدًا إلى هذه المصادر العشرة للخطأ، لأننا سنعود إليها على نحو دوري طوال الكتاب. بالإضافة إلى ذلك، سيكون بمقدورك أن تستخدم هذه المصادر للحكم على مجموعة من ادعاءات علم النفس الشعبي الموجودة في حياتك اليومية. انظر إلى تلك المصادر على أنها «أدوات محو الخرافات» التي ستستخدمها طوال عمرك.

(٥-١) تناقل الأحاديث

ينتقل عدد كبير من معتقدات علم النفس الشعبي غير الصحيحة بين الأجيال المختلفة عن طريق التواصل اللفظي. من أمثلة ذلك، نظرًا لأن عبارة «الأضداد تتجاذب» أخاذة وسهلة التذكر، يميل الأفراد إلى نقلها إلى غيرهم. وعلى هذا النحو تتناقل كثير من الحكايات الشائقة والقصص المثيرة. فمثلًا، ربما تكون قد سمعت قصة التماسيح التي تعيش في نظام الصرف الصحي بمدينة نيويورك، أو عن السيدة الحمقاء حسنة النية التي وضعت جروها المبلل في فرن الميكروويف لكي تجففه لينفجر في النهاية. ولسنوات عديدة استعان المؤلف الأول لهذا الكتاب بقصة كانت قد قرعت أذنه مرات عديدة، وهي قصة سيدة اشترت ما اعتقدت أنه كلب أليف من فصيلة «شيواوا» ليخبرها الطبيب البيطري بعد أسابيع أن هذا الكلب ليس في الواقع سوى فأر عملاق. وعلى الرغم من أن هذه القصص ربما تصلح لأن تكون مدار حديث مثير على مائدة عشاء، فإن نصيبها من الحقيقة لا يزيد عن أي خرافة من الخرافات المتعلقة بعلم النفس التي سنقدمها في هذا الكتاب (برونفاند، ١٩٩٩).

لا يعني سماعنا لأحد الادعاءات التي تتكرر مرارًا وتكرارًا أن هذا الادعاء صحيح، لكنه يمكن أن يؤدي بنا إلى قبوله على أنه صحيح على الرغم من أنه ليس كذلك لأننا قد نخلط بين شيوع عبارة ما وبين صحة هذه العبارة (جيجرينزر، ٢٠٠٧). والمعلنون الذين يخبروننا على نحو متكرر أن «سبعة من بين كل ثمانية من أطباء الأسنان الذين أُجريت عليهم دراسة فضلوا معجون أسنان «برايتشاين» على كل أنواع المعجون الأخرى!» يستغلون ذلك المبدأ بلا هوادة. بالإضافة إلى ذلك، توضح الأبحاث أن سماع شخص واحد يعبر عن رأي ما (مثل أن يقول شخص ما: «جون سميث هو أكثر الأشخاص أهلية لتولي منصب الرئيس!») ١٠ مرات يمكن أن يؤدي بنا إلى أن نفترض أن هذا الرأي له درجة الانتشار تمامًا كسماع ١٠ أشخاص يعبرون عن ذلك الرأي مرة واحدة (ويفر، جارسيا، شوارتس وميلر، ٢٠٠٧). إننا غالبًا نصدق ما نسمعه، لا سيما عندما نسمع عبارة ما مرات ومرات.

(٥-٢) الرغبة في الأجوبة السهلة والحلول السريعة

لنواجه هذه الحقيقة: لا شك أن الحياة اليومية ليست سهلة، حتى عند الأفراد الأكثر تأقلمًا مع ظروف الحياة. فكثيرون منا يحاولون جاهدين العثور على طرق

لإنقاص الوزن، والحصول على قسط كاف من النوم، والأداء الجيد في الامتحانات، والاستمتاع بالوظيفة، والعثور على شريك حياة رومانسي. وليس غريبًا أننا نتشبث بالأساليب التي توفر لنا وعودًا قاطعة بالتغيرات السلوكية السريعة غير المؤلمة. على سبيل المثال: تتمتع الأنظمة الغذائية المبتدعة بشهرة جارفة، مع أن الأبحاث توضح أن الغالبية العظمى من الأفراد الذين يتبعون تلك الأنظمة يعاودون اكتساب الأوزان التي فقدوها في غضون بضعة أعوام (براونيل ورودين، ١٩٩٤). وبنفس الطريقة تتمتع دورات تعلم القراءة السريعة بالدرجة نفسها من الشهرة، والعديد منها يعد بأن يزيد سرعة الأفراد في القراءة من ١٠٠ أو ٢٠٠ كلمة فقط في الدقيقة الواحدة إلى ١٠٠٠٠ بل إلى ٢٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة (كارول، ٢٠٠٣). مع ذلك وجد الباحثون أنه لا يوجد دورة واحدة من هذه الدورات تزيد سرعة القراءة عند الأفراد دون إنقاص قدرتهم على فهم ما يقرءونه (كارفر، ١٩٧٨). زد على ذلك أن معظم سرعات القراءة المعلن عنها في تلك الدورات تتجاوز الحد الأقصى لسرعة القراءة بمقلة العين الآدمية، التي تصل إلى ٣٠٠ كلمة في الدقيقة الواحدة (كارول، ٢٠٠٣). وهذه كلمة إلى العقلاء: إذا بدا أن شيئًا ما أروع من أن يكون حقيقيًّا فهو كذلك على الأرجح (ساجان، ١٩٩٥).

(٥-٣) الإدراك الانتقائي والذاكرة الانتقائية

كما عرفنا سابقًا، نحن نادرًا ما ندرك الحقيقة كما هي تمامًا؛ فنحن نراها من خلال مجموعة عدساتنا التي تشوه الرؤية. هذه العدسات مغلفة بميولنا وآمالنا التي تؤدي بنا إلى أن نفسر العالم وفق معتقداتنا الموجودة سلفًا. مع ذلك، فالغالبية العظمى من بيننا تغفل عن غير قصد كيف أن هذه المعتقدات تؤثر في مفاهيمنا. وقد اصطلح عالم النفس لي روز وغيره على تسمية الافتراض الخاطئ المتمثل في أننا نرى العالم رؤية دقيقة باسم «الواقعية الساذجة» (روز ووارد، ١٩٩٦). لا تجعلنا الواقعية الساذجة عرضة للخرافات المتعلقة بعلم النفس فحسب، بل تقلل من قدرتنا على النظر إلى تلك الخرافات على أنها خرافات في المقام الأول.

أحد الأمثلة القوية على الإدراك والذاكرة الانتقائيين هو ميلنا إلى التركيز على «الأحداث الشائقة» — الأحداث المتزامنة التي تعلق بالذاكرة — وليس التركيز على «الأحداث التافهة»، أي غياب الأحداث المتزامنة التي تعلق بالذاكرة. لفهم هذه

جدول ١: جدول الحياة الرباعي الكبير. في معظم الحالات نصب اهتمامنا على الخانة «أ»، وهذا قد يؤدي إلى حدوث ارتباط وهمي.

	دخول مستشفيات الأمراض النفسية	عدم دخول مستشفيات الأمراض النفسية
قمر مكتمل	أ	ب
قمر غير مكتمل	ج	د

النقطة، ألق نظرة على الجدول ١ الذي يظهر فيه ما نسميه «جدول الحياة الرباعي الكبير»، فكثير من أحداث الحياة اليومية يمكن ترتيبها في جدول رباعي مثل الجدول السابق. ولننظر مثلًا إلى قضية هل يرتبط القمر المكتمل بحالات دخول مستشفيات الأمراض النفسية، كما يشيع ذلك على ألسنة أطباء غرف الطوارئ والممرضات؟ (انظر الخرافة رقم ٤٢) للإجابة عن هذا السؤال نحتاج إلى فحص خانات الجدول الأربع جميعها: الخانة «أ» تعبر عن حالات اكتمال القمر مع دخول مستشفيات الأمراض النفسية. والخانة «ب» تعبر عن حالات اكتمال القمر مع عدم وجود حالات دخول مستشفى أمراض نفسية. أما الخانة «ج» فتعبر عن حالات عدم اكتمال القمر ووجود حالات دخول مستشفيات الأمراض النفسية. وتشير الخانة «د» إلى عدم اكتمال القمر وعدم وجود حالات دخول مستشفيات الأمراض النفسية. يتيح لك استخدام الخانات الأربع جميعًا حساب «الارتباط» بين مرات اكتمال القمر وحالات دخول مستشفيات الأمراض النفسية، والارتباط هو قياس إحصائي لمدى ارتباط هذين المتغيرين (كلمة متغير هي مصطلح يشير إلى أي شيء يتغير، مثل الطول أو لون الشعر أو معامل الذكاء أو درجة الانبساط).

هنا تكمن المشكلة، ففي الحياة الواقعية غالبًا نتسم بالضعف الشديد في تقدير الارتباطات من خلال «جدول الحياة الرباعي الكبير»، ويرجع ذلك إلى أننا نهتم اهتمامًا كبيرًا بخانات معينه ولا نوجه الاهتمام الكافي لخانات أخرى. والأبحاث توضح على نحو خاص أننا عادة نمعن في الاهتمام بالخانة «أ»، ولا نوجه اهتمامًا كافيًا للخانة «ب» (جيلوفيتش، ١٩٩١). ولا عجب في ذلك، لأن الخانة «أ» عادة تكون أكثر إثارة وأهمية من الخانة «ب». فعلى أي حال، كثرة عدد الأفراد الذين ينتهي بهم الحال داخل مستشفيات الأمراض النفسية عند اكتمال القمر تؤكد صحة توقعاتنا

الأولية ولذلك نميل إلى ملاحظة هذا الأمر وتذكره وإخبار الآخرين به. الخانة «أ» تمثل «حدثًا مؤثرًا»، لكن عند اكتمال القمر وعدم دخول أحد لمستشفى الأمراض النفسية، فإننا لا نكاد نلاحظ أو نتذكر هذا «الحدث التافه»، كما أنه لا يحتمل مطلقًا أن نهرع في إثارة إلى أصدقائنا ونقول لهم: «يا للعجب، ثمة قمر مكتمل الليلة وتخيل ماذا حدث؟ لا شيء!» الخانة «ب» تشير إلى «حدث ضئيل»؛ هو غياب الحدث المصاحب المؤثر.

إن ميلنا إلى تذكر الأحداث العظام في حياتنا ونسيان الأحداث الصغار غالبًا يؤدي إلى ظاهرة ملحوظة يطلق عليها «الارتباط الوهمي»، وهي المفهوم المغلوط المتمثل في أن حادثين لا يرتبط أحدهما بالآخر من الناحية الإحصائية هما مرتبطان في حقيقة الأمر (تشابمان وتشابمان، ١٩٦٧). وإن العلاقة المزعومة بين حالات اكتمال القمر وحالات دخول المستشفيات النفسية لمثال حي على الارتباط الوهمي. وعلى الرغم من أن أناسًا كثيرين يثقون في وجود ذلك الارتباط، فإن الأبحاث تشير إلى عدم وجوده (روتن وكيلي، ١٩٨٥؛ انظر الخرافة رقم ٤٢). الاعتقاد في تأثير القمر المكتمل هو وهم معرفي إذن.

ويمكن أن تؤدي الارتباطات الوهمية بنا إلى أن «نتخيل» وجود مجموعة متنوعة من الارتباطات التي لا جود لها. ومن أمثلة ذلك أن أفرادًا كثيرين من المصابين بالتهاب المفاصل يصرون على أن درجة الألم التي يشعرون بها في مفاصلهم تزداد في الأجواء المطرة عنها في الأجواء غير المطرة. مع ذلك، توضح الدراسات أن هذا الارتباط إنما هو من نسج خيالاتهم (كويك، ١٩٩٩). على ما يبدو، فالأفراد المصابون بالتهاب المفاصل يمعنون في الاهتمام بالخانة «أ» في «جدول الحياة الرباعي الكبير» — حالات تساقط المطر وألم مفاصلهم — مما يؤدي إلى تخيل نوع من العلاقة غير الموجودة من الأساس. بالمثل، «تخيل» علماء فراسة الدماغ القدامى وجود علاقات وثيقة بين تلف مناطق دماغية معينة وقصور قدرات نفسية معينة، لكنهم كانوا مخطئين في ذلك تمامًا.

ثمة مثال آخر محتمل على الترابط الوهمي، وهو تخيل ارتباط حالات التوحد عند الأطفال بالتعرض المسبق للقاحات التي يدخل في تصنيعها الزئبق (انظر الخرافة رقم ٤١). والتوحد عند الأطفال هو حالة اضطراب نفسي خطيرة تتسم بوجود عيوب اجتماعية ولغوية خطيرة. وقد أظهر عدد كبير من الدراسات التي أجريت بعناية شديدة أنه لا توجد أي علاقة من أي نوع بين حدوث التوحد عند

الأطفال والتعرض للحقن بلقاح الزئبق (جرنكر، ٢٠٠٧؛ معهد الطب الأمريكي، ٢٠٠٤؛ ليلينفيلد وأركوويتز، ٢٠٠٧)، على الرغم من أن عشرات الآلاف من آباء الأطفال المصابين بالتوحد وأمهاتهم على قناعة تامة بعكس ذلك. وأغلب الظن أن هؤلاء الآباء والأمهات تمعن في الاهتمام بالخانة «أ» في الجدول الرباعي. ولا يمكن إلقاء اللوم على هؤلاء الآباء والأمهات لفعلهم ذلك؛ إذ من الواضح أنهم كانوا يفعلونه في محاولة منهم لرصد حادثة — مثل التلقيح — يمكن من خلالها تفسير التوحد المصاب به أطفالهم. وربما يكون هؤلاء الآباء والأمهات قد وقعوا ضحية للحقيقة التي تقول: إن أول ظهور لأعراض التوحد — الذي غالبًا يكون بعد تجاوز الطفل العامين بقليل — يتزامن في أغلب الأحوال مع السن التي يتلقى فيها معظم الأطفال اللقاحات.

(٤-٥) استنتاج علاقة سببية من الارتباط

كثيرًا ما يغرينا — وإن كان هذا خاطئًا — أن نستنتج ارتباط شيئين بعلاقة سببية إذا أشارت الإحصاءات إلى حدوث هذين الشيئين في وقت واحد (أي إذا كان هذان الشيئان «مرتبطين»). وكما يقول علماء النفس: «الارتباط لا يعني علاقة سببية.» لذا، إذا كان المتغيران «أ» و«ب» مرتبطين فيمكن أن يكون هناك ثلاثة تفسيرات رئيسية لهذا الارتباط: (١) «أ» ربما يسبب «ب»، (٢) «ب» ربما يسبب «أ»، أو (٣) ربما يسبب متغير ثالث «ج» كلًّا من «أ»، «ب». ويعرف الاحتمال الأخير باسم «معضلة المتغير الثالث»، إذ يجوز أن يكون المتغير «ج» عاملًا مساعدًا على ارتباط المتغيرين «أ» و«ب». وتكمن المشكلة في أن الباحثين الذين أجروا الدراسة ربما لم يعمدوا إلى قياس المتغير «ج» قط، بل ربما لم يسمعوا قط بوجوده.

ولنتناول مثالًا حيًّا: يوضح عدد كبير من الدراسات أن التعرض للاعتداء الجسدي في الطفولة يزيد احتمالات تحول المعتدى عليه إلى العنف عند البلوغ (ويدم، ١٩٨٩). وقد فسر باحثون كثيرون هذا الارتباط الإحصائي على أن به إشارة إلى أن التعرض للاعتداء الجسدي في الطفولة يتسبب في العنف الجسدي في سنوات الحياة التالية، ويطلق على هذا التفسير في حقيقة الأمر فرضية «دورة العنف»، ففي هذه الحالة يفترض الباحثون أن التعرض للاعتداء الجسدي في الطفولة (أ) يتسبب في العنف بعد البلوغ (ب). فهل هذا التفسير صحيح بالضرورة؟

لا شك أنه في هذه الحالة لا يمكن أن يتسبب «ب» في «أ»، نظرًا لأن «ب» وقع بعد «أ»، فأحد مبادئ المنطق الرئيسية يقول إن الأسباب يجب أن تسبق نتائجها. ولكننا لم نستبعد احتمال أن يفسر متغير ثالث، (ج)، كلًّا من (أ) و(ب). النزعة الوراثية نحو العدوانية ربما تعد متغيرًا ثالثًا محتملًا، فربما يحمل الآباء والأمهات الذين يعتدون على أطفالهم بدنيًّا نزعة وراثية نحو العدوانية، ينقلونها إلى أطفالهم. وفي واقع الأمر، ثمة أدلة بحثية قوية على أن العدوانية تتأثر جزئيًّا بالجينات الوراثية (كروجر، هيكس وماكجيو، ٢٠٠١). وهذه النزعة الوراثية (ج) يمكن أن تؤدي إلى ارتباط بين حادث الاعتداء الجسدي في الطفولة (أ) وسمة العدوانية التي تظهر لاحقًا في الأفراد الذين تعرضوا لتلك الحوادث (ب)، وذلك على الرغم من أن (أ) و(ب) ليست بينهما علاقة سببية (ديلالا وجوتسمان، ١٩٩١). وبالمناسبة، ثمة احتمالات أخرى للمتغير (ج) في هذه الحالة (هل يمكنك أن تفكر في أي منها؟)

النقطة الرئيسية هنا أنه عندما يتلازم متغيران أو يرتبطان، لا ينبغي لنا بالضرورة أن نفترض وجود علاقة سببية مباشرة بينهما، فهناك تفسيرات أخرى محتملة.

(٥-٥) منطق «إذا وقع حدثان متتاليان، فالحدث التالي يكون بسبب الحدث الأول»

كثيرون منا يتعجلون الحكم بأنه ما دام (أ) يسبق (ب)، فلا بد إذن أن (أ) سبب في (ب). لكن كثيرًا من الأحداث التي تقع قبل أحداث أخرى لا تكون سببًا فيها، فمثلًا حقيقة أن جميع السفاحين تناولوا حبوب الإفطار (السيريل) أثناء طفولتهم لا يعني أن تناولها يؤدي إلى تحولهم إلى سفاحين عند البلوغ. بالمثل، لا يعني شعور بعض الأفراد بدرجة أقل من الاكتئاب بعد وقت قليل من تناولهم لعلاج عشبي أن هذا العلاج العشبي تسبب في تحسن حالتهم المزاجية أو حتى ساهم في ذلك، فربما يكون هؤلاء الأفراد قد صاروا أقل اكتئابًا دون تناول العلاج العشبي، أو ربما يكونون قد عمدوا إلى وسائل أخرى فعالة (مثل التحدث إلى معالج أو التماس المساندة عند أحد الأصدقاء) وذلك في الوقت نفسه تقريبًا الذي تناولوا فيه العلاج العشبي. وربما بث تناول العلاج العشبي إحساسًا بالأمل داخلهم، فأدى ذلك إلى ما يسميه علماء النفس «التأثير الوهمي»، وهو تحسن ناتج عن الأمل المجرد في التحسن ليس إلا.

العلماء المدربون أيضًا يمكن أن يقعوا فريسة لفرضية «الحدث التالي لا بد أن يكون بسبب الحدث الأول». ففي دورية «ميديكال هايبوثيسز» عبر فلينسمارك (٢٠٠٤) عن ملاحظته أن ظهور الأحذية في العالم الغربي قبل ١٠٠٠ عام قد تبعه بعد وقت قصير ظهور أول حالات الفصام. اقترح فلينسمارك من هذه النتائج أن الأحذية تقوم بدور في الإصابة بالفصام. لكن ظهور الأحذية قد يكون تزامن مع غيره من التغيرات، مثل زيادة التقدم أو زيادة ضغوط الظروف المعيشية، التي ربما تكون قد ساهمت على نحو أكثر وضوحًا في ظهور الفصام.

(٥-٦) التعرض لعينة منحازة

في وسائل الإعلام والعديد من جوانب الحياة اليومية، كثيرًا ما نتعرض لعينة غير عشوائية — أو ما يطلق عليه علماء النفس عينة «منحازة» — من مجموع السكان. فمثلًا، تصور برامج التليفزيون ما يقرب من ٧٥٪ من الأفراد المصابين بأمراض نفسية ذات مراحل متقدمة للغاية على أنهم يتسمون بالعنف، (وال، ١٩٩٧) على الرغم من أن النسبة الحقيقية للعنف بين هؤلاء المرضى تقل كثيرًا عن ذلك (تيبلن، ١٩٨٥؛ انظر الخرافة رقم ٤٣). مثل هذه التغطية الإعلامية غير الصحيحة ربما تغذي الفكرة الخاطئة المتمثلة في أن معظم الأفراد المصابين بالفصام والاضطراب ثنائي القطب (الذي أطلق عليه فيما مضى الاكتئاب الهوسي) وغيرها من الأمراض النفسية الخطيرة يشكلون خطرًا من الناحية البدنية.

وقد يكون المعالجون النفسيون تحديدًا أكثر عرضة للوقوع في هذا الخطأ، ذلك أنهم يقضون الجزء الأكبر من حياتهم العملية مع مجموعة غير نمطية من الأفراد، وهم بالتحديد الأفراد الذين يخضعون لعلاج نفسي. ومن الأمثلة على ذلك أن الكثير من المعالجين النفسيين يعتقدون أن الناس يجدون صعوبة هائلة في الإقلاع عن التدخين من تلقاء أنفسهم. مع ذلك، توضح الأبحاث أن مدخنين كثيرين، إن لم يكن غالبية المدخنين، تمكنوا من التوقف عن التدخين دون الاستعانة بأي علاج نفسي منهجي (شاتر، ١٩٨٢). ويحتمل أن هؤلاء المعالجين النفسيين يقعون فريسة لما اصطلح على تسميته عالما الإحصاء، باتريشيا وجاكوب كوهين (١٩٨٤) «وَهْم الأطباء السريريين»، وهي نزعة الأطباء الممارسين إلى المبالغة في تقدير فترة دوام المشكلة النفسية، وذلك بسبب تعرضهم الانتقائي لعينة من المصابين بأمراض مزمنة.

ويعني ذلك أن الأطباء السريريين يميلون إلى المبالغة في تقدير درجة الصعوبة التي يواجهها المدخنون في الإقلاع عن التدخين دون علاج، لأنه يغلب عليهم رؤية مثل هؤلاء الأشخاص الذين لا يمكنهم الإقلاع عن التدخين بمفردهم، وإلا لما استعانوا بطبيب أصلًا.

(٥-٧) التفكير بمنطق درجة التمثيل

نقيم التشابه غالبًا بين شيئين على أساس التماثل الظاهري بينهما. ويطلق علماء النفس على هذه الظاهرة «المنهج الاستكشافي القائم على التماثل»، (تفريسكي وكاهنمان، ١٩٧٤) نظرًا لأننا نستخدم مدى «تمثيل» شيئين لأحدهما الآخر لكي نقدر درجة التشابه بينهما. وبالمناسبة، مصطلح «المنهج الاستكشافي» يشير إلى طريق عقلي مختصر أو مبدأ إرشادي قائم على التجربة.

في أغلب الأحيان يمثل «المنهج الاستكشافي القائم على التماثل»، كغيره من المناهج الاستكشافية، فائدة كبيرة لنا، (جيجرينزر، ٢٠٠٧) فإذا كنا نسير في الشارع ورأينا رجلًا مقنَّعا يعدو خارجًا من أحد المصارف ويمسك بيديه بندقية، فربما حاولنا الابتعاد عن طريقه بأسرع ما يمكن. ويرجع ذلك إلى أن ذلك الرجل «يمثل» — أي يشبه — سارقي المصارف الذين رأيناهم على شاشات التليفزيون والسينما. ولا شك أنه يمكن أن تكون هذه مزحة أو أن يكون هذا الرجل ممثلًا في أحد أفلام الحركة في هوليوود الذي كان تصويره جاريًا في ذلك المكان، لكن الحرص أفضل من الندم بعد ذلك. ففي هذه الحالة اعتمدنا على «طريق عقلي مختصر»، وربما كان من الذكاء أن نفعل ذلك.

مع ذلك نطبق أحيانًا «المنهج الاستكشافي القائم على التماثل» في الوقت الذي لا يكون فيه علينا فعل ذلك. فليست جميع الأشياء التي يشبه بعضها بعضًا ظاهريًّا يرتبط بعضها ببعض. لذلك يؤدي بنا «المنهج الاستكشافي القائم على التماثل» أحيانًا إلى الخطأ (جيلوفيتش وسافيتسكي، ١٩٩٦). في هذه الحالة تصبح آلية الحدس والبديهة هي الصحيحة: فلا يمكننا دائمًا أن نحكم على الكتاب من عنوانه. والواقع أن العديد من الخرافات المتعلقة بعلم النفس ربما تنشأ من سوء تطبيق «المنهج الاستكشافي القائم على التماثل». على سبيل المثال: يدعي بعض علماء الخطوط (محللي خط اليد) أن الأفراد الذين تحتوي خطوط أيديهم على أحرف بينها

مساحات واسعة عديدة يحتاجون بشدة إلى مساحة شخصية في علاقاتهم بالآخرين، أو أن الأفراد الذين يكتبون الشارطة التي تعلو الحرفين الإنجليزيين (t) و(f) على هيئة خطوط تشبه السوط يغلب على تصرفاتهم السادية. في هذه الحالة يفترض علماء الخطوط أن شيئين يشبه أحدهما الآخر تشابهًا ظاهريًّا، مثل الأحرف التي يوجد بينها مساحات واسعة والحاجة إلى مساحة في العلاقات الشخصية، يوجد بينهما ارتباط إحصائي. مع ذلك، ليس ثمة قدر طفيف من الدعم البحثي لهذه المزاعم (بايرستاين وبايرستاين، ١٩٩٢؛ انظر الخرافة رقم ٣٦).

يظهر مثال آخر في رسومات الجسم البشري التي يستخدمها كثير من علماء النفس السريريين لرصد السمات الشخصية للمشاركين في البحث وتشخيص الاضطرابات النفسية (واتكينز، كامبيل، نيبردينج وهولمارك، ١٩٩٥). وفي مهام رسم الجسم البشري، مثلها في ذلك مثل اختبار «رسم الشخص» الذي يتمتع بشهرة كبيرة، يطلب من الأفراد رسم شخص (أو شخصين مختلفي النوع في بعض الحالات) على النحو الذي يريدونه. يدعي بعض الأطباء السريريين الذين يستخدمون هذه الاختبارات أن المشاركين الذين يرسمون أفرادًا لهم عيون كبيرة مصابون بالبارانويا (جنون العظمة) وأن المشاركين الذين يرسمون أفرادًا لهم رءوس كبيرة نرجسيون (متصفون بالأنانية) وأن المشاركين الذين يرسمون أفرادًا لهم رابطات عنق طويلة ينشغلون انشغالًا قويًّا بالجنس (فربطة العنق الطويلة هي رمز استخدمه فرويد للإشارة إلى عضو التناسل الذكري.) وتقوم هذه الادعاءات جميعًا على تشابه سطحي بين «علامات» معينة في رسم الجسم البشري وخصائص نفسية معينة. مع ذلك لا تقدم الأبحاث أي دليل على هذه الارتباطات المزعومة (ليلينفيلد، وود وجارب، ٢٠٠٠؛ موتا، ليتل وتوبين، ١٩٩٣).

(٥-٨) الطرح المضلل للموضوعات في وسائل الإعلام والسينما

كثيرًا ما تتناول وسائل الإعلام الإخبارية والترفيهية ظواهر نفسية عديدة، خاصة الأمراض النفسية ووسائل علاجها، تناولًا تعوزه الدقة، (بينز، ٢٠٠٨) فوسائل الإعلام تقدم هذه الظواهر غالبًا على أنها أكثر إثارة مما هي في حقيقة الأمر. ولا أدل على ذلك من أن بعض الأفلام الحديثة تعالج موضوع «العلاج بالتشنج الكهربائي»، الذي يعرف بين عموم الناس باسم «العلاج بالصدمات الكهربائية»،

على أنه طريقة علاج مؤلمة بدنيًّا وشديدة الخطورة (وولتر وماكدونالد، ٢٠٠٤). ففي بعض الحالات، كما في فيلم الرعب «منزل فوق التل المسكون» الذي عرض عام ١٩٩٩، يعاني الأفراد الذين يوثقون إلى آلات العلاج بالصدمات الكهربية من تشنجات عنيفة. وعلى الرغم من أن العلاج بالصدمات الكهربية كان خطيرًا فيما مضى، فالتقدم التكنولوجي الذي تحقق خلال العقود القليلة الماضية، مثل إعطاء المريض دواء مرخيًا للعضلات، قد جعل خطورته لا تتعدى خطورة التخدير (جلاس، ٢٠٠١؛ انظر الخرافة رقم ٥٠). بالإضافة إلى ذلك، لا يعاني المرضى الذين يخضعون للأشكال الحديثة من العلاج بالصدمات الكهربية أي تشنجات حركية ملحوظة.

ثمة مثال آخر على ما تفعله وسائل الإعلام، فمعظم أفلام هوليوود تقدم البالغين من المصابين بالتوحد على أنهم يمتلكون مهارات عقلية شديدة البراعة. ففي فيلم «رجل المطر» الذي عرض عام ١٩٨٨ وحاز جائزة الأوسكار، جسد داستن هوفمان دور رجل بالغ مصاب بالتوحد وتظهر عليه أعراض «متلازمة سافانت». تتسم هذه المتلازمة بقدرات عقلية مميزة، مثل «احتساب التواريخ» (القدرة على تحديد اسم يوم من أيام الأسبوع في أي سنة وأي تاريخ.) وكذلك ضرب الأرقام الكبيرة وقسمتها، فضلًا عن معرفة بعض الأمور والتفاصيل غير المهمة، مثل متوسطات تسجيل لاعبي دوري البيسبول الأمريكي الدائرة منافساته. مع ذلك فإن ١٠٪ فقط على الأكثر من البالغين المصابين بالتوحد يمتلكون هذه القدرات (ميلر، ١٩٩٩؛ انظر الخرافة رقم ٤١) (شكل ٣).

(٥-٩) التهويل في التعبير عن جوهر الحقائق

بعض خرافات علم النفس ليست خاطئة تمامًا، لكنها تكون مبالغات في ادعاءات تحتوي على قدر ضئيل من الحقيقة. فمثلًا يكاد يكون من المؤكد أن كثيرين منا لا يستخدمون إمكاناتهم العقلية استخدامًا كاملًا. لكنّ هذه الحقيقة لا تعني أن الغالبية العظمى من بيننا تستخدم ١٠٪ فقط من قدراتها الذهنية كما يعتقد أفراد كثيرون في ذلك خطأً (بايرستاين، ١٩٩٩؛ ديلا سالا، ١٩٩٩؛ انظر الخرافة رقم ١). بالإضافة إلى ذلك، قد يكون صحيحًا أن وجود ولو القليل من الاختلافات في الاهتمامات والسمات الشخصية بين الطرفين في العلاقات الرومانسية يمكن أن «يؤجج» جذوة العلاقة. ويرجع ذلك إلى أن مشاركة شخص الحياة مع اتفاقه معك



شكل ٣: المعالجة السينمائية للأفراد المصابين بالاضطراب التوحدي، مثل هذه المعالجة التي حاز عنها داستن هوفمان (إلى اليسار) جائزة الأوسكار عن دوره في فيلم «رجل المطر» الذي عرض عام ١٩٨٨، غالبًا ما تشير إلى امتلاك هؤلاء الأفراد قدرات عقلية متميزة. غير أن ١٠٪ فقط من الأفراد المصابين بالتوحد هم من يملكون هذه القدرات الفذة. (المصدر: موقع Alamy)

في كل شيء يمكن أن يجعل حياتكما العاطفية متناغمة، لكنها مملة على نحو ميئوس منه. مع ذلك، لا تعني هذه الحقيقة أن الأضداد تتجاذب (انظر الخرافة رقم ٢٧). غير أن هناك خرافات أخرى تتضمن المبالغة في تقدير الاختلافات الطفيفة. على سبيل المثال: على الرغم من أن الرجال والنساء يغلب عليهم الاختلاف الطفيف في أساليب التواصل، فقد بالغ بعض علماء النفس المشهورين، خاصة جون جراي، في طرح هذا القدر الضئيل من الحقيقة مدعيًا أن «الرجال من المريخ» و«النساء من الزهرة» (انظر الخرافة رقم ٢٩).

(٥-١٠) الخلط بين المصطلحات

بعض مصطلحات علم النفس قد تؤدي إلى استنتاجات خاطئة عند سامعها. على سبيل المثال: كلمة «فصام» التي وضعها الطبيب النفسي السويسري يوجين بلولر (١٩١١) في بدايات القرن العشرين، تعني حرفيًّا «عقلًا منقسمًا». نتيجة لذلك يرى أفراد كثيرون خطأً أن الأشخاص المصابين بالفصام يمتلكون أكثر من شخصية

(انظر الخرافة رقم ٣٩). وفي حقيقة الأمر، كثيرًا ما سنسمع مصطلح «مصاب بالفصام/فصامي» في لغة الحياة اليومية للإشارة إلى حالات يكون فيها لشخص ما رأيان مختلفان تجاه قضية معينة («أشعر بفصام شديد تجاه صديقتي؛ فأنا منجذب لها جسديًّا، لكن تزعجني نزوات شخصيتها.») لذلك ليس من الغريب أن أفرادًا كثيرين يخلطون بين الفصام وحالة تختلف معه اختلافًا تامًّا وهي «اضطراب تعدد الشخصية» (تعرف في الوقت الحالي باسم «اضطراب الهوية الانشقاقي».) ويفترض أنها تتسم بوجود أكثر من شخصية واحدة داخل الفرد الواحد (الجمعية الأمريكية للطب النفسي، ٢٠٠٠). ففي الحقيقة، للمصابين بالفصام شخصية واحدة فقط لكنها تعرضت للانهيار العصبي. وفي حقيقة الأمر أراد بلولر أن يشير مصطلح «الفصام» إلى الحقيقة المتمثلة في أن الأفراد الذين يصابون بهذه الحالة يعانون انقسامًا في الوظائف النفسية، مثل التفكير والمشاعر، الذي من خلاله لا تتوافق أفكارهم مع مشاعرهم. على الرغم من ذلك، ففي عالم علم النفس الشعبي ضاع المعنى الأصيل والأكثر دقة الذي قصده بلولر إلى حد بعيد، فالتصنيف الخادع للأفراد المصابين بالفصام على أنهم أفراد يتصرفون كشخصيتين مختلفتين تمام الاختلاف في المناسبات المختلفة قد ضرب بجذوره في الثقافة الحديثة.

ولنأخذ مثالًا آخر، حيث يأتي مصطلح «التنويم المغناطيسي» في الأصل عن كلمة يونانية تعني النوم (في الحقيقة، اعتقد بعض المنومين المغناطيسيين الأوائل أن التنويم المغناطيسي كان نوعًا من النوم.) ربما يكون هذا المصطلح قد أدى بأفراد كثيرين، بما في ذلك علماء النفس، إلى أن يفترضوا أن التنويم المغناطيسي هو حالة مشابهة للنوم. وفي الأفلام، يحاول المنومون المغناطيسيون غالبًا أن يوجدوا عاملًا مساعدًا على دخول حالة التنويم المغناطيسي عن طريق إخبار المترددين عليهم أنهم «يشعرون بالرغبة في النعاس». غير أنه في الحقيقة، ليس للتنويم المغناطيسي أي علاقة بالنوم، لأن الأفراد الذين ينومون مغناطيسيًّا يظلون في حالة من الاستيقاظ الكامل والإدراك التام لما يحيط بهم (ناش، ٢٠٠١؛ انظر الخرافة رقم ١٩).

(٦) عالم الخرافات النفسية: ما ينتظرنا في الأفق

سوف تتعرف في هذا الكتاب على ٥٠ خرافة شديدة الانتشار في عالم علم النفس الشعبي. تغطي هذه الخرافات المدى الواسع لعلم النفس الحديث: أداء المخ

والإدراك والنمو والذاكرة والذكاء والتعلم والحالات المتغيرة من الوعي والمشاعر وسلوكيات التعامل بين الأفراد والشخصية والمرض النفسي وقاعات المحاكم والعلاج النفسي. وستتعرف على الأصول النفسية والمجتمعية لكل خرافة من هذه الخرافات، وستكتشف كيف شكلت كل خرافة طريقة التفكير الشعبي في المجتمع تجاه السلوك الإنساني، بل ستكتشف كذلك ما تقوله الأبحاث العلمية عن كل خرافة من تلك الخرافات. وفي نهاية كل فصل سنقدم لك قائمة إضافية بخرافات علم النفس التي تحتاج المزيد من الاستكشاف. وسنقدم في ملحق الكتاب قائمة بالنتائج المثيرة التي ربما تبدو خيالية، لكنها حقيقية في واقع الأمر، وذلك لكي نذكرك أن علم النفس الحقيقي يكون غالبًا أكثر روعة وغرابة — وأصعب في التصديق — من الخرافات النفسية الشعبية.

لا تخلو عملية دحض الخرافات من المخاطر هي أيضًا (تشيو، ٢٠٠٤؛ لانداو وبافاريا، ٢٠٠٣). بَيَّنَ عالم النفس نوربيرت شوارتز وزملاؤه (شوارتز، سانا، سكورنيك ويون، ٢٠٠٧؛ سكورنيك، يون، بارك وشوارتز، ٢٠٠٥) أن تصحيح مفهوم مغلوط، مثل القول إن «الآثار الجانبية للقاح الأنفلونزا تكون أسوأ غالبًا من الأنفلونزا نفسها»، يمكن أحيانًا أن يؤدي إلى نتائج عكسية عن طريق التسبب في زيادة احتمال ميل الأفراد إلى الاعتقاد في صحة هذا المفهوم المغلوط بعد ذلك. يرجع ذلك إلى أن الأفراد غالبًا يتذكرون العبارة نفسها ولا يتذكرون «النفي» المضاف لها، أي تلك العبارة في أدمغتنا التي تقول: «هذا الادعاء خاطئ.» وتذكرنا أبحاث شوارتز أن الاكتفاء بذكر قائمة من المفاهيم المغلوطة ليس كافيًا، فمن المهم أن ندرك «الأسباب» التي تجعل تلك المفاهيم مغلوطة. وتشير أبحاثه كذلك إلى أنه يلزم لكل منا ألا يعي الخطأ فقط، بل يعي ما هو صحيح أيضًا، فالربط بين مفهوم مغلوط والحقيقة هو أفضل وسائل محو هذا المفهوم المغلوط (شوارتز وآخرون، ٢٠٠٧). ولعل ذلك هو السبب في أننا قد خصصنا بضع صفحات لشرح أسباب خطأ كل خرافة من الخرافات الخمسين، وأيضًا كيف أن كل خرافة من هذه الخرافات تنطوي على حقيقة مهمة عن علم النفس.

ولحسن الطالع هناك على الأقل سبب يدعو إلى التفاؤل؛ حيث توضح الأبحاث أن تقبل طلاب علم النفس للمفاهيم المغلوطة المتعلقة بعلم النفس، مثل «استخدام الأفراد لنسبة ١٠٪ فقط من قدراتهم الذهنية»، يقل بالتوازي مع زيادة العدد الإجمالي لدروس علم النفس التي تلقوها (ستاندنج وهوبر، ٢٠٠٣). وقد بينت هذه

الدراسة نفسها أن قبول مثل هذه المفاهيم المغلوطة يقل بين الطلاب الأخصائيين في علم النفس وبين من هم غير أخصائيين. وعلى الرغم من أن هذا البحث يقوم على الارتباط — وقد عرفنا فعلًا أن الارتباط لا يعني دائمًا وجود علاقة سببية — فإنه على الأقل يمنحنا بصيصًا من الأمل في أن يتمكن التعليم من تقليل اعتقادات الأفراد في خرافات علم النفس الشعبي. علاوة على ذلك فإن بحثًا علميًّا منهجيًّا أجري حديثًا يشير إلى أن الرفض الواضح للمفاهيم المغلوطة المتعلقة بعلم النفس في محاضرات علم النفس التمهيدية يمكن أن يؤدي إلى انخفاض كبير — حتى ٥٣٫٧٪ — في مستويات هذه المفاهيم المغلوطة (كواليسكي وتايلور، في الصحف).

إذا نجحنا في مهمتنا، فلن تنتهي من قراءة هذا الكتاب وقد اكتسبت حاصل «ذكاء في علم النفس» مرتفعًا عما سبق فحسب، وإنما من المؤكد أيضًا أنك سوف تعي على نحو أفضل طريقة تمييز الواقع من الخيال في علم النفس الشعبي. وربما كان أهم من ذلك كله أنك يجب أن تخرج من الكتاب بأدوات التفكير النقدي اللازمة لتقييم أفضل للادعاءات المتعلقة بعلم النفس في الحياة اليومية.

وكما أشار عالم الحفريات والكاتب العلمي ستيفن جاي جولد (١٩٩٦)، فإن: «أكثر القصص خطأً هي تلك القصص التي نظن أننا نعرفها أفضل معرفة، ولذلك لا نفحصها أو نتحرى صدقها.» (انظر الخرافة رقم ٩). في هذا الكتاب سنحثك على ألا تقبل مطلقًا القصص المتعلقة بعلم النفس بلا دليل، وأن تتجه دائمًا إلى نقد القصص المتعلقة بعلم النفس التي تظن أنك تعرفها أفضل معرفة.

والآن كفى جلبة، ولنلج عالم خرافات علم النفس المدهش والمثير.

الفصل الأول

قدرة المخ

خرافات حول المخ والإدراك

الخرافة رقم ١: معظم الناس لا يستخدمون إلا ١٠٪ فقط من قدرة المخ

كلما خطونا، نحن المعنيين بدراسة المخ، خارج البرج العاجي لنلقي محاضرة عامة أو نجري حديثًا إعلاميًّا، كان السؤال التالي أحد الأسئلة التي غالبًا توجه لنا: «هل صحيح أننا نستخدم ١٠٪ فقط من قدرة المخ؟» وتشير ملامح الإحباط التي ترتسم عادة على وجوه الناس حالما يسمعون هذه الإجابة: «معذرة، هذا غير صحيح.» إلى أن خرافة الـ ١٠٪ هي واحدة من تلك البديهيات الباعثة على الأمل التي لم تندثر لأنه سيكون جميلًا جدًّا أن تكون صحيحة (ديلا سالا ١٩٩٩؛ ديلا سالا وبايرستاين، ٢٠٠٧). لا شك أن هذه الخرافة منتشرة حتى فيما بين دارسي علم النفس والأشخاص الذين تلقوا تعليمًا جيدًا. ففي إحدى الدراسات طُرح سؤال عن النسبة التي يستخدمها معظم الأشخاص من قدرة المخ، وأجاب ثلث الطلاب الجامعيين الذين يدرسون علم النفس كمادة تخصص قائلين إن هذه النسبة تبلغ ١٠٪ (هيجبي وكلاي، ١٩٩٨ ص٤٧١). وفي استقصاء أُجري على عينة من خريجي الجامعات بالبرازيل أجاب ٥٩٪ ممن شاركوا فيه بأنهم يعتقدون أن الناس يستخدمون ١٠٪ فقط من قدرة المخ (هركيولانو-هوزل، ٢٠٠٢). ومن المثير للدهشة أن هذا الاستقصاء نفسه قد أظهر أن ٦٪ من المتخصصين في علم الأعصاب قد أيدوا هذا الاعتقاد!

لا شك أنه لا يمكن أن يرفض أي منا زيادة ضخمة في قدرة المخ إذا أمكنه تحقيق ذلك. وليس غريبًا أن العاملين في مجال التسويق — الذين يعتمد نجاحهم على الآمال العريضة التي يعلقها الأشخاص على الارتقاء بقدرتهم على تحسين أنفسهم — لا يتوانون عن الترويج لسلسلة لا تنتهي من الخطط والبرامج المريبة والمبنية على الخرافة القائلة إننا لا نستخدم سوى ١٠٪ من قدرة المخ. تقوم وسائل الإعلام على الدوام بدور مهم في تغذية هذه الخرافة الباعثة على التفاؤل طمعًا في خلق قصص إخبارية مبهجة، فدائمًا تشير أجزاء كبيرة من المادة الإعلانية للمنتجات المرخصة إلى هذه الخرافة أملًا في إشباع غرور العملاء المحتملين الذين يرون أنهم قفزوا فوق حدود قدراتهم العقلية. على سبيل المثال: أورد سكوت ويت في كتابه الشهير «كيف تضاعف مستوى ذكائك» (١٩٨٣) هذه الجملة: «إذا كنت لا تختلف عن معظم الناس، فأنت تستخدم ١٠٪ فقط من قدرة مخك.» (ص٤). وفي محاولة من إحدى شركات الطيران عام ١٩٩٩ لجذب العملاء المحتملين للسفر على رحلاتها، أعلنت هذه الشركة الآتي: «يقال إننا نستخدم ١٠٪ من قدرة المخ، ولكن إذا كنت تسافر على الخطوط الجوية لشركة (...) فأنت تستخدم جزءًا أكبر بكثير من هذا.» (تشادلر، ٢٠٠٦).

توصلت مجموعة من الخبراء شكَّلها مجلس الأبحاث القومي الأمريكي إلى أنه من أجل أن يتقدم الإنسان في حياته لا بديل له عن العمل الجاد (للأسف) (بايرستاين، ١٩٩٩؛ دركمان وسويتس، ١٩٨٨). ولكن هذا الخبر، الذي لم يقابل بالترحاب، لم ينجح في تغيير وجهة نظر ملايين الأشخاص الذين يلجئون إلى الاعتقاد بأن الطريق المختصر للوصول إلى أحلامهم التي لم يدركوها بعد هو التوصل إلى سر إطلاق مخزون طاقتهم العقلية الهائلة التي يدعي البعض أنها غير مستغلة (بايرستاين، ١٩٩٩). الترقي إلى المنصب الذي ترغبه، أو الحصول على تقدير عام ممتاز في الامتحانات، أو تأليف رواية تدرج ضمن الكتب الأكثر مبيعًا، كلها أشياء في متناول يديك؛ هكذا يقول بائعو العلاجات السحرية التي تنشط طاقة العقل.

وما يثير الشكوك أكثر هو مقترحات القائمين على الحركة الروحية المسماة «العصر الجديد» الذين يقولون إن بإمكانهم شحذ المهارات العقلية الخاصة التي يدعون أننا جميعًا نمتلكها عن طريق أدوات مبهمة لتنشيط المخ. وقد زعم يوري جيلير (١٩٩٦) الذي يدعي أنه وسيط روحي، أننا في الحقيقة نستخدم ١٠٪ فقط من طاقة المخ، هذا إن كنا حتى نصل إلى هذه النسبة. ويلمح مروجو هذا الاعتقاد

من أمثال جيلير إلى أن القوى الروحية الخاصة تكمن في التسعين بالمائة من طاقة المخ التي لم يتعلم أن يستغلها بعد عامة الناس الذين لا سبيل أمامهم إلا استغلال نسبة العشرة بالمائة العقيمة من طاقة أذهانهم.

ولكن ما الذي يدفع أي باحث معني بدراسة المخ لأن يشك في أن ٩٠٪ من طاقته تبقى غير مستغلة؟ هناك العديد من الأسباب التي تدفعه إلى ذلك؛ أولها: أن المخ قد تألف عن طريق عملية الانتخاب الطبيعي. يحتاج النسيج المكون للمخ للكثير حتى ينمو ويعمل؛ ففي حين يتراوح وزن المخ من ٢ إلى ٣٪ من وزن الجسم، فإنه يستهلك أكثر من ٢٠٪ من الأكسجين الذي نتنفسه. ومن غير المفهوم أن تكون عملية التطور قد سمحت بإهدار هذا الجزء من الموارد لبناء عضو لا يستفاد من معظم طاقته والمحافظة عليه. بالإضافة إلى ذلك، إذا كانت زيادة حجم المخ تسهم في إيجاد المرونة التي تعزز أهم عمليتين في ظاهرة الانتخاب الطبيعي وهما التكاثر والبقاء على قيد الحياة، فمن الصعب تصديق أن أي زيادة ولو طفيفة في طاقة المعالجة لن تقتنصها في الحال الأنظمة العاملة بالمخ من أجل زيادة فرص صاحبه في النجاح في الصراع المستمر من أجل الازدهار الاقتصادي والإنجاب.

وتعزز الأدلة التي توصل إليها علم الأعصاب الإكلينيكي وعلم النفس العصبي — وهما فرعان من العلوم يهدفان إلى فهم المؤثرات الناتجة عن تلف المخ ومحاولة تخفيفها — الشكوك في نسبة العشرة بالمائة، فدائمًا تكون العواقب وخيمة حتى عند فقدان نسبة أقل بكثير من ٩٠٪ من المخ بسبب الحوادث أو المرض. لننظر — على سبيل المثال — إلى الجدل الذي شاع بصورة كبيرة الذي صاحب حالة الغيبوبة التي انتابت تيري تشيافو، وهي امرأة شابة من فلوريدا، ظلت تعاني حالة مستمرة من فقدان الوعي لمدة خمس عشرة سنة ثم توفيت في النهاية (كويل ٢٠٠٥). فقدت السيدة تشيافو ٥٠٪ من النسيج المكون لمقدمة المخ، وهو الجزء العلوي من المخ المسئول عن الإدراك الواعي، نتيجة توقف وصول الأكسجين إليه بعد إصابتها بسكتة قلبية. وفقًا لعلم دراسة المخ الحديث، فإن «العقل» يعني وظائف المخ، وهذا معناه أن المرضى من أمثال السيدة تشيافو فقدوا إلى الأبد السعة اللازمة لاستيعاب الأفكار والمدركات والذكريات والمشاعر التي هي جوهر التكوين البشري (بايرستاين، ١٩٨٧). زعم البعض ظهور مؤشرات تدل على وجود نوع من الوعي لدى تشيافو، إلا أن الخبراء المحايدين لم يتوصلوا إلى أي

أدلة تثبت أنها احتفظت بأي من وظائفها العقلية العليا. إذا كانت ٩٠٪ من قدرة المخ غير ضرورية، لما كان ينبغي أن يكون الحال كذلك.

تكشف الأبحاث أيضًا عن أنه لا يمكن أن تتعرض أي مساحة بالمخ للتلف نتيجة السكتات الدماغية أو التعرض لصدمات على الرأس من دون أن يؤدي ذلك إلى عجز خطير في وظائفه (كولب وويشاو، ٢٠٠٣؛ ساكس، ١٩٨٥). وبالمثل، لم يكشف التحفيز الكهربائي لمناطق المخ خلال جراحات الأعصاب عن وجود أي «مناطق خاملة» به، فبعد تعريض المخ لتيارات كهربية ضعيفة لم يتضح وجود أي مناطق خالية من الإدراك أو الشعور أو الحركة. (يستطيع جراحو الأعصاب القيام بهذه الخطوة المعقدة تحت تأثير مخدر موضعي لا يُفقد المرضى وعيهم، وذلك لعدم وجود مستقبلات للألم بأنسجة المخ.)

وقد شهد القرن الماضي بدء استخدام التقنيات التي تكشف عن العمليات التي تتم داخل المخ، وتزداد هذه التقنيات تعقيدًا يومًا بعد الآخر (روزنزويج، بريدلف وواطسون، ٢٠٠٥). فباستخدام أساليب تصوير المخ، مثل رسم المخ وأجهزة التصوير المقطعي بانبعاث البوزيترون وأجهزة التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، استطاع الباحثون أن ينسبوا عددًا كبيرًا من الوظائف النفسية إلى مناطق محددة من المخ. فبإمكان الباحثين أن يزرعوا مجسات في المخ تسجل البيانات لدى الحيوانات، وأحيانًا لدى الأشخاص الذين يتلقون علاجات لأمراض الأعصاب. ولكن لم يُظهر هذا الرسم التفصيلي للمخ وجود أي مناطق خاملة تنتظر أن تسند إليها مهام جديدة. بل حتى المهام البسيطة تحتاج بصورة عامة إلى تضافر جهود المناطق المختلفة المسئولة عن المعالجة، وتنتشر هذه المناطق فعليًّا في المخ بأكمله.

وهناك اثنان من المبادئ الراسخة الأخرى في علم الأعصاب يقفان حجر عثرة إضافيًّا في طريق الخرافة القائلة إن الإنسان يستخدم ١٠٪ فقط من طاقة المخ؛ ينتهي الحال بالمناطق التي أدت الإصابات أو المرض إلى أن تصبح غير مستغلة إلى أحد الأمرين: إما تذبل، أو «تتحلل»، على حد تعبير علماء الأعصاب، أو تستولي عليها المناطق المجاورة التي تستطلع دائمًا أي مناطق غير مستغلة لكي تستعمرها من أجل أن تستغلها في تحقيق أغراضها الخاصة. وفي الحالتين من غير المحتمل أن تبقى أنسجة المخ السليمة غير المستغلة قيد الاحتياط طويلًا.

وفي المجمل، تشير الأدلة إلى عدم وجود أي مناطق غير مستغلة بالمخ تنتظر تلقي المساعدة من القائمين على صناعة الارتقاء بالذات حتى تبدأ في العمل. كيف

بدأت إذن هذه الخرافة إذا كانت الأسانيد التي تؤيدها ضعيفة إلى هذا الحد؟ لم تتوصل محاولات تعقب جذور هذه الخرافة إلى أي أدلة إدانة، ولكنها كشفت عن بعض الأدلة التي قد تمنينا بحل هذا اللغز (بايرستاين، ١٩٩٩؛ تشادلر، ٢٠٠٦؛ جيك، ٢٠٠٨). يعود طرف أحد الخيوط إلى واحد من رواد علم النفس في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين وهو الأمريكي ويليام جيمس. في إحدى كتاباته الموجهة لغير المتخصصين قال جيمس إنه يشك في أن الأفراد العاديين يستخدمون أكثر من ١٠٪ من «قدرتهم الذهنية». كان جيمس يتحدث دائمًا عن القدرات ناقصة النمو والتطور، ولم يربط أبدًا بينها وبين مقدار معين من أنسجة المخ المستغلة. ولكن العدد الكبير من أتباع مدرسة «التفكير الإيجابي» الذين تلوه لم يكونوا على نفس درجة الحرص، ورويدًا رويدًا تحولت عبارة «١٠٪ من قدرتنا» إلى «١٠٪ من أمخاخنا» (بايرستاين، ١٩٩٩). لا شك أن أقوى دفعة تلقاها المروجون لفكرة مساعدة الذات كانت عندما نسب الصحفي لويل توماس الادعاء القائل إن الإنسان لا يستخدم سوى ١٠٪ من المخ إلى ويليام جيمس، وكان ذلك في عام ١٩٣٦ ضمن مقدمة كتاب من أكثر كتب مساعدة الذات مبيعًا على مر العصور، وهو كتاب ديل كارنيجي «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس» ومن يومها لم تفقد هذه الخرافة بريقها.

وربما كان من أسباب شهرة هذه الخرافة أيضًا سوء فهم الكتاب للأبحاث العلمية التي وضعها الباحثون الأوائل في دراسة المخ. فبإطلاق عبارة «القشرة الخاملة» على نسبة كبيرة من أنسجة النصفين الكرويين للمخ البشري قد يكون الباحثون الأوائل عززوا الانطباع الخاطئ بأن ذلك الجزء الذي يطلق عليه العلماء «قشرة الربط» لا يقوم بأي وظيفة. وكما نعرف الآن، تقوم قشرة الربط بدور حيوي للغاية فيما يخص اللغة والتفكير المجرد وأداء المهام الحسية الحركية المعقدة. وبالمثل، ربما أسهمت اعترافات الباحثين الأوائل المتواضعة والمثيرة للإعجاب بأنهم يجهلون المهام التي تؤديها ٩٠٪ من خلايا المخ في خلق الخرافة التي تزعم أن هذه النسبة من الخلايا لا تؤدي أي مهام. قد يكون أحد أسباب الخلط الأخرى هو الفهم الخاطئ من جانب غير المتخصصين للدور الذي تقوم به الخلايا الدبقية، وهي خلايا تدخل في تركيب نسيج المخ يبلغ عددها عشرة أضعاف عدد العصبونات (الخلايا العصبية). وعلى الرغم من كون الخلايا العصبية هي المحرك الرئيسي لعملية التفكير والأنشطة العقلية الأخرى، تؤدي الخلايا الدبقية، من وجهة نظر علم النفس،

الوظائف الأساسية الداعمة للعصبونات التي تؤدي الجزء الشاق من العمل. وأخيرًا، كان الباحثون عن جذور هذه الخرافة يقابلون كثيرًا ادعاءً يقول إن ألبرت أينشتاين قد أرجع ذات مرة نبوغه وعبقريته إلى هذه الخرافة. ولكن لم يجد أعضاء فريق العمل المتعاون في أرشيف أينشتاين عند قيامهم ببحث دقيق نيابة عنا أي جملة تحمل هذا المعنى منسوبة إليه. ومن المحتمل جدًّا أن يكون مروجو هذه الخرافة قد استغلوا مكانة ألبرت أينشتاين لزيادة تأثير محاولتهم (بايرستاين، ١٩٩٩).

لا شك أن الخرافة القائلة إن الإنسان يستخدم ١٠٪ فقط من قدرة المخ قد دفعت الكثيرين إلى السعي من أجل زيادة الطاقات الإبداعية والإنتاجية في حياتهم، وهذا بالتأكيد ليس شيئًا سيئًا. وقد ساعد الإحساس بالأمل والراحة والتفاؤل الذي ولدته هذه الخرافة على استمرارها طوال هذه المدة. ولكن مثلما يقول كارل ساجان (١٩٩٥): إذا بدا شيء ما أروع من أن يكون حقيقيًّا فهو كذلك على الأرجح (راجع المقدمة).

الخرافة رقم ٢: يستخدم بعض الناس جانب المخ الأيسر، ويستخدم البعض الآخر الجانب الأيمن

في المرة القادمة التي يوقفك فيها أحد الأشخاص ليعرض عليك أن تشتري كتابًا أو أداة لإعادة تدريب الجانب الأيمن من المخ الذي تقول المزاعم إنه خامل، تحسس حافظة نقودك، ثم أطبق عليها جيدًا واركض بأسرع ما يمكنك. مثلها مثل بقية الخرافات التي يعرضها هذا الكتاب، تشتمل هذه الخرافة على جزء صغير من الحقيقة، ولكن قد يصعب أن نضع أيدينا على هذا الجزء الصغير وسط أكوام المعلومات المغلوطة التي تغطيه.

هل يستخدم بعض الناس جانب المخ الأيسر أكثر، ويستخدم البعض الآخر الجانب الأيمن أكثر؟ توجد أسانيد قوية تدل على اختلاف وظائف جانبي المخ المعروفين بالنصفين الكرويين (سبرينجر ودويتش، ١٩٩٧)، فعلى سبيل المثال: هناك قدرات مختلفة تتأثر أكثر عند حدوث إصابات لأحد جانبي المخ دون الآخر، وقد برهنت تقنيات تصوير المخ على أن نشاط نصفي الكرة المخية يختلف عند قيام الأفراد بالمهام العقلية المختلفة. تأتي أكثر الأسانيد المدللة على «التجانب الوظيفي» إثارة من المرضى الذين خضعوا لعمليات «شق المخ». والتجانب الوظيفي يعني

تفوق أحد نصفي كرة المخ على الآخر في أداء مهام محددة. خلال هذه العملية التي نادرًا ما تُجرى يقطع الجراحون مسارات الحزم العصبية التي تصل ما بين النقاط المتقابلة في نصفي الكرة المخية الأيمن والأيسر في محاولة أخيرة للسيطرة على حالات الصرع الحادة. يعرف المسار الكبير الذي يربط ما بين نصفي الكرة المخية، وهو الهدف المنشود من هذه العملية الجراحية، بالجسم الثفني (أي الجسم الضخم).

في عام ١٩٨١ حصل روجر سبيري على جائزة نوبل بالمشاركة تقديرًا لدراساته المؤثرة التي أجراها على المرضى الذين خضعوا لعمليات شق المخ، وكانت مجموعة مدهشة بحق (جازانيجا، ١٩٩٨). فور إفاقتهم من الجراحة عاد هؤلاء المرضى إلى ممارسة أنشطتهم اليومية بطريقة طبيعية، ولكن ذلك المظهر كان خادعًا، ففور قيام سبيري باختبار ردود أفعال هؤلاء المرضى في المعمل اتضح له أن كل نصف من نصفي المخ لديهم يعمل مستقلًّا عن الآخر، فكل نصف يعمل دون أن يعي أو يعرف بوجود النصف الآخر.

تضمنت الاختبارات المعملية التي أجراها سبيري عرض صور وكلمات لفترة وجيزة على شاشة ثبت المرضى أعينهم على مركزها. ومع عدم تحريك العينين تُستقبل المعلومات التي تُعرض يسار النقطة التي يثبت عليها المرضى أعينهم بواسطة نصف المخ الأيمن، والعكس صحيح فيما يتعلق بالمعلومات التي تُعرض على الجانب الأيمن من النقطة التي ثُبتت عليها الأعين (وذلك لأن المسارات البصرية الواقعة على كل جانب من جانبي مجال الرؤية تعبر إلى الجانب الآخر.) في المواقف الأكثر اعتيادية لا يحدث هذا الفصل ما بين المعلومات، لأن المرضى يحركون أعينهم باستمرار في أنحاء المجال المحيط بهم. ومن ثم تصل الصور المرئية بطريقة طبيعية إلى نصفي الكرة المخية في النهاية. ولكن عند عدم حدوث ذلك الأمر، يمكن أن تقع بعض الأشياء التي تكون غريبة حقًّا.

يتلقى نصف المخ الأيمن المعلومات من الجانب الأيسر من الجسم ويتحكم به، ويتعامل النصف الأيسر بالطريقة نفسها مع الجانب الأيمن من الجسم. وتقع المراكز الرئيسية لاستقبال اللغة وإخراجها لدى كل من يستخدمون اليد اليمنى في الكتابة تقريبًا ولدى معظم من يستخدمون اليد اليسرى في نصف المخ الأيسر. إذن، إذا قصرنا استقبال المعلومات الجديدة على نصف المخ الأيمن فلن يتمكن النصف الأيسر — المعني أكثر بالمهام اللفظية — من إخبارنا عن ماهية هذه المعلومات،

وقد يتعرض لحالة من الارتباك عند رؤيته لليد اليسرى وهي تتعامل مع المعلومات المنفصلة، لأسباب لا يستطيع أن يفهمها جيدًا.

على سبيل المثال: إذا عرض الباحث صورة لرجل عارٍ على النصف الأيمن لمخ مريضة خضعت لعملية شق المخ، قد تضحك هذه المريضة. ولكن إذا سئلت عن السبب الذي دفعها لأن تضحك فلن تتمكن المريضة (أو بالأحرى لن يتمكن نصف مخها الأيسر) من الإجابة. ولكنها قد تختلق سببًا يبدو وجيهًا (مثل أن هذه الصورة تذكرها بعمها جورج الذي هو شخص خفيف الظل للغاية.) قد يقوم مرضى عمليات شق المخ بعمل ما باستخدام أياديهم اليمنى — كأن يجمعون مثلًا بعض قطع المكعبات لتكوين شكل منها — غير مدركين على الإطلاق أن أياديهم اليسرى تتخلف بضع ثوانٍ عن أياديهم اليمنى وتقوم بفك كل هذا العمل الجيد. كل هذه الأشياء صارت مؤكدة تمامًا، ولكن الخلاف يتعلق بتفرد أنواع المهام التي يؤديها نصفا الكرة المخية وكيف يؤديان هذه المهام. في السنوات الأخيرة أصبح الباحثون في دراسة المخ أكثر حذرًا عند تناول هذا الموضوع، في حين جمح الخيال بكثيرين من أخصائيي علم النفس الشعبي.

باستخدام تقنيات روجر سبيري أكد الباحثون على تفاوت درجة الجودة النسبية التي يؤدي بها نصفا الكرة المخية الأيمن والأيسر الأنشطة العقلية المختلفة. ونريد أن نؤكد هنا على كونها أفضل «نسبيًّا»، حيث يكمن الاختلاف ما بين نصفي المخ في كيفية معالجة المهام، وليس في ماهية المهام التي يؤديانها (ماكرون، ١٩٩٩). لنأخذ اللغة مثالًا على ذلك. يتعامل نصف المخ الأيسر مع التفاصيل الدقيقة للحديث، مثل القواعد النحوية وتوليد الكلمات، بصورة أفضل، ويُظهر نصف المخ الأيمن أداءً أفضل فيما يخص تغير طبقة الصوت والتشديد على مقاطع الكلمات أثناء الحديث (وهو ما يعرف بالنبر والتنغيم.) ومع أن النصف الكروي الأيمن يؤدي الوظائف غير اللغوية التي تتضمن العمليات البصرية والمكانية المعقدة بكفاءة أكبر، فإن النصف الأيسر يقوم بدور ما في تأدية هذه الوظائف إذا منحناه الفرصة. يتعامل النصف الأيمن من المخ مع الإحساس العام بالفضاء المحيط بطريقة أفضل، في حين تنشط المناطق المقابلة في النصف الأيسر عندما يتعرف الشخص على مواقع الأشياء في أماكن محددة. وفي حالات كثيرة، لا يكون الوضع أن أحد النصفيين الكرويين لا يستطيع أن يؤدي مهمة محددة، ولكن كل ما في الأمر أن أحدهما يستطيع أن يؤديها أسرع وبكفاءة أكبر من الآخر، ولذا يقتنص هذا النصف تلك المهمة أولًا.

بالطبع لا يشبه الأفراد العاديون — كما يلمح أنصار الفكرة القائلة إن المخ إما يعمل بنصفه الأيمن أو الأيسر — مرضى عمليات شق المخ الذين خضعوا لعمليات قص لأجسامهم الثفنية، فعندما يعمل المخ بطريقة طبيعية سيطلب الجانب الذي ينطلق أولًا لتنفيذ إحدى المهام المساعدة من الجانب المقابل. وما دامت المسارات العصبية التي تربط بين نصفي المخ الأيسر والأيمن سليمة فسوف تنتقل المعلومات بينهما بكثافة. وتُظهر نتائج الأبحاث المعتمدة على تقنيات تصوير المخ أن النصفين الأيمن والأيسر يتواصلان بانتظام خلال تأدية معظم المهام (ميرسير، ٢٠١٠)، ويستحيل حدوث هذا النوع من التعاون بعد إجراء جراحة شق المخ، ولذا يسير كل نصف من المخ على حدة باذلًا أفضل ما لديه.

إذن، أوجه الاختلاف بين جانبي المخ أقل بكثير مما يشير إليه متعهدو مفهوم «سيطرة أحد النصفين» الذي يندرج ضمن مفاهيم علم النفس الشعبي (أموت ووانج، ٢٠٠٨؛ كورباليس، ١٩٩٩، ٢٠٠٧؛ ديلا سالا، ١٩٩٩). فإذا أخذنا كل الحقائق بعين الاعتبار فسنجد أن أوجه التشابه بين وظائف نصفي المخ أكثر من أوجه الاختلاف (جيك، ٢٠٠٨). لم يتفق أبدًا المتخصصون في علم الأعصاب الحديث مع «مدربي تنشيط نصف المخ» من أتباع حركة العصر الجديد الذين يزعمون أن داخل كل نصف من نصفي المخ عقلًا يختلف تمامًا عن ذلك الموجود في النصف الآخر ويتعامل مع العالم بطرق مختلفة كليًّا، فأحدهما (ذلك الموجود في الجانب الأيسر) حسابي، والآخر تأملي. كان روبرت أورنستاين واحدًا من هؤلاء الذين روجوا لفكرة استخدام طرق مختلفة لاستغلال الجانب «الإبداعي» الأيمن من المخ في مقابل الجانب الأيسر المتصف بكونه «عقلانيًّا»، حيث تناول هذا الموضوع في كتابه المنشور عام ١٩٩٧ بعنوان: «العقل الأيمن: فهم نصفي المخ». بالإضافة إلى ذلك، تؤكد النقاط التي أحرزها المشاركون في البرامج التعليمية وبرامج الأعمال على أنهم لم يتوصلوا إلى الإجابات «الصحيحة» لأسئلة الاختبارات التي تهدف إلى تنشيط القدرات الإبداعية. وهدفت هذه البرامج من أمثال «ورشة عمل التفكير الإبداعي التطبيقي» إلى تدريب مديري الأعمال على تنمية قدرات نصف المخ الأيمن غير المستغلة (هيرمان، ١٩٩٦). وفي كتاب «الرسم على الجانب الأيمن من المخ» (إدواردز، ١٩٨٠) الذي حقق نجاحًا ساحقًا وباع أكثر من ٢٫٥ مليون نسخة، تشجع المؤلفة بيتي إدواردز قراءها على أن يطلقوا العنان لقدراتهم الفنية عن طريق قمع النصف «التحليلي» الأيسر من أدمغتهم. حتى رسامو الكاريكاتير انضموا لهذه المسيرة؛ فقد أظهر

رسم كاريكاتيري صورة طالب يحمل ورقة امتحان كتب عليها بخط كبير «راسب» ويقول لأستاذه: «ليس من العدل أن تجعلني أرسب في الامتحان لأنني أفكر بنصف مخي الأيمن.»

وترجع رغبة اختصاصيي علم النفس الشعبي في أن يقصروا كل واحدة من القدرات العقلية على مركز معين إما بالنصف الأيسر أو الأيمن بالمخ إلى أمور السياسة والقيم الاجتماعية والمصالح التجارية أكثر مما ترجع إلى العلم. أطلق من ينتقدون هذا الرأي المتطرف على هذا اسم «هوس التقسيم» حيث يميل اختصاصيو علم النفس الشعبي إلى تقسيم الوظائف على نصفي المخ (كورباليس، ١٩٩٩). وقد رحب أنصار حركة العصر الجديد الروحية في سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي بهذا المبدأ ترحيبًا حماسيًّا لأنه يقدم أساسًا منطقيًّا للمنظورين الغامض والحدسي للعالم.

أضفى اختصاصيو علم النفس الشعبي المزيد من التنميق على أوجه الاختلاف بين نصفي المخ من حيث طريقة معالجة كل منهما للمعلومات، واصفين النصف الأيسر، الذي ادعوا أنه يتميز بالعقلانية والفتور العاطفي، بأنه «منطقي» و«خطي» و«تحليلي» و«ذكوري»، وفي المقابل وصفوا النصف الأيمن، الذي زعموا أنه دافئ وغامض، بأنه «شمولي» و«حدسي» و«فني» و«عفوي» و«إبداعي» و«أنثوي» (باسيل، ١٩٨٨؛ زيمر، ٢٠٠٩). ادعى أنصار مبدأ التقسيم أن المجتمع الحديث يقلل من شأن طريقة تعامل النصف الأيمن من المخ مع العالم، وهي الطريقة التي تتسم بأنها شعورية إلى حد بعيد. واستنادًا إلى ذلك بدءوا يروجون لطرق خيالية من شأنها تحفيز نشاط ذلك النصف، فتعهدوا لنا في الكتب والحلقات النقاشية بتحريرنا من العوائق التي تمنعنا من أن ننمي شخصياتنا التي يفرضها علينا نظام دراسي غير مرن يتحيز إلى «طرق التفكير المعتمدة على نصف المخ الأيسر».

غير أن مجموعة من الخبراء شكلتها الأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم توصلت إلى أنه «لا يوجد أي دليل مباشر على أن الاستفادة من أوجه الاختلاف ما بين نصفي المخ يمكن أن تكتسب بالمران.» (دراكمان وسويتس، ١٩٨٨، ص١١٠). وانتهت مجموعة الخبراء إلى أن التدريب السلوكي قد يعزز أنماط التعلم المختلفة أو طرق حل المشكلات، ولكن تلك التحسينات لا تأتي نتيجة اختلاف وظائف نصفي المخ.

وإذا كانت التمرينات السلوكية التي طُورت من أجل زيادة كفاءة النصف الأيمن للمخ من شأنها أن تعود ببعض الفوائد القليلة على أصحابها، فلا يمكننا

أن نقول إن هذا هو الحال مع «منظمات موجات المخ» غير الواقعية التي تتداول في الأسواق للأغراض السابقة نفسها (بايرستاين، ١٩٨٥، ١٩٩٩). تقول المزاعم إن العديد من هذه الأدوات من شأنها أن تحقق التناغم والتزامن بين نشاط نصفي المخ. إحدى أكثر هذه الأدوات نجاحًا اخترعها موظف سابق بالعلاقات العامة لم يتلق أي تدريب رسمي في علم الأعصاب. ومثلها مثل الأدوات المشابهة، يفترض أن تقوم هذه الأداة بإحداث تزامن بين الموجات الصادرة عن المخ عبر نصفيه من خلال إشارات التغذية الاسترجاعية. وربما يكون السبب في حالة الرضا التي حققها المنتج لدى عشرات من العملاء هو تأثير العلاج الوهمي (راجع المقدمة). لكن حتى إذا نجحت هذه الأدوات في إيجاد تزامن بين الموجات الصادرة عن نصفي المخ الأيسر والأيمن، فليس هناك ما يحملنا على أن نصدق أنه إذا أصبح كل نصف من نصفي المخ يردد صدى الموجات الصادرة عن النصف الآخر فسوف يعود ذلك علينا بأي فائدة. ففي الواقع، هذا هو تحديدًا الشيء الذي «لن نريد» لأمخاخنا أن تفعله، إذا أردنا أن تعمل بطريقة مثلى، فالأداء النفسي الأمثل يتطلب غالبًا وجود اختلاف في نشاط نصفي الدماغ وليس وجود تزامن بينهما (بايرستاين، ١٩٩٩).

والخلاصة هي أننا لا يجب أن ننخدع بادعاءات أنصار التقسيم الذين يخوضون الحلقات النقاشية من أجل بيع ما لديهم، ولا يجب أن نستجيب أيضًا لادعاءات المروجين للأدوات المريبة التي من شأنها أن تحقق التزامن بين نصفي المخ والتي تُمنينا بأشياء خيالية يصعب تصديقها. فالأبحاث الحالية التي تتناول الاختلافات بين نصفي المخ، حتى تلك التي يجريها المعنيون باكتشاف تخصص كل من نصفي المخ، تركز على إظهار كيف يعمل المخ السوي بصورة متكاملة (كورباليس، ٢٠٠٧؛ جازانيجا، ١٩٩٨؛ ماكرون، ١٩٩٩).

الخرافة رقم ٣: الحاسة السادسة ظاهرة علمية ثابتة معترف بها

هل تعاني أزمات في حياتك العاطفية؟ وماذا عن المشكلات المالية؟ اتصل بالخط الساخن للوسيطة الروحية الآنسة كليو مجانًا! قَيَّدَ عاملو تحويلة الهاتف المسئولون عن تشغيل الخط الساخن للآنسة كليو مليار دولار أمريكي على حساب المتصلين، قبل التوصل إلى تسوية مع لجنة التجارة الفيدرالية في عام ٢٠٠٢ تقضي بخصم ٥٠٠ مليون دولار من فواتير العملاء ودفع غرامة قدرها ٥ مليون دولار (من الواضح

أن قدرات الآنسة كليو في الوساطة الروحية لم تفدها في تجنب الخطوة القانونية التي كانت لجنة التجارة الفيدرالية توشك أن تتخذها.) تشجع قرابة ٦ ملايين من مشاهدي الفقرات الإعلانية التي تُبث على شاشة التليفزيون في وقت متأخر من الليل والتي كانت تروج لهذه العرافة — التي يُقال إنها آتية من جامايكا — على التحدث إليها أو إلى أحد «وسطائها الروحيين المدربين» بموجب وعد بالحصول على ثلاث دقائق مجانية تُكشف لهم فيها الحجب عما سيحدث في مستقبلهم. لم يكن هناك أي سبب يحمل المتصلين على الشك في أن الآنسة كليو ابنة لأبوين أمريكيين، أو في أنها وُلدت في لوس أنجلوس، أو في أن اسمها الحقيقي هو يوري ديل هاريس. ولم يدركوا أيضًا أن سعر كل دقيقة من بداية المكالمة هو ٤٫٩٩ دولارات، وأن هدف «الوسيط الروحي» الذي يتحدث معهم على الهاتف هو أن يجعلهم يتحدثون لأطول فترة ممكنة، وبهذه الطريقة تظل قيمة فواتيرهم الهاتفية تزداد.

قد يعتقد بعض القراء ممن لا يؤمنون بقدرات الوساطة الروحية أن المتصلين، الذين كان متوسط ما دفعوه لكل مكالمة هو ٦٠ دولارًا تقريبًا، ليسوا إلا حفنة من المغفلين. ولكن هذا الحكم لا يأخذ بعين الاعتبار حقيقة أن الاعتقاد في قدرات الوساطة الروحية والحاسة السادسة هو اعتقاد راسخ بشدة في المجتمع الحديث. لم يكن الملايين الذين هاتفوا الآنسة كليو إلا شريحة صغيرة جدًّا من المواطنين الأمريكيين الذين يؤمنون بأن الحاسة السادسة حقيقة علمية ثابتة معترف بها. أصبح مصطلح «الحاسة السادسة»، الذي صاغه سير ريتشارد بيرتون في عام ١٨٧٠، يعني المعرفة أو الإدراك دون استخدام أي من الحواس الخمس المعروفة. وأظهر أحدث استقصاء أجرته مؤسسة جالوب لاستطلاعات الرأي عن هذا الموضوع (مور، ٢٠٠٤) أن ٤١٪ من بين ١٠٠٢ مواطن أمريكي بالغ هم من شاركوا في هذا الاستقصاء يعتقدون في وجود الحاسة السادسة، وأن ٣١٪ منهم يؤمنون بفكرة «التخاطر: الاتصال ما بين العقول دون استخدام الحواس التقليدية»، وأن ٢٦٪ منهم يعتقدون في «الجلاء البصري: قدرة العقل على معرفة الماضي والتنبؤ بالمستقبل». ومن بين ٩٢ من دارسي علم النفس التمهيدي، قال ٧٣٪ إنهم يؤمنون بأن وجود الحاسة السادسة يستند إلى أسس علمية سليمة (تايلور وكوالسكي، ٢٠٠٣).

تُعرف نوعية التجارب التي تقيمها مثل هذه الاستقصاءات أيضًا بالتجارب الخارقة للطبيعة أو التجارب المتعلقة بالباراسيكولوجي. ويصف العديد من علماء الباراسيكولوجي (وهم علماء النفس المعنيون بدراسة الخوارق) «التحريك

العقلي» — أي القدرة على التأثير في الأجسام المادية أو العمليات بواسطة قوة التفكير — بأنه أيضًا إحدى القدرات الخارقة للطبيعة. ومع ذلك لا يندرج التحريك العقلي ضمن قدرات الحاسة السادسة التي تشمل: (١) التخاطر (قراءة الأفكار)، (٢) الجلاء البصري (معرفة وجود الأشياء أو الأشخاص المختبئين أو البعيدين)، (٣) الاستبصار (التنبؤ بأحداث المستقبل باستخدام وسائل خارقة للطبيعة.)

ليس كل من يؤمنون بوجود الحاسة السادسة من العامة، ففي استطلاع لرأي مجموعة من علماء الطبيعة، أجاب أكثر من نصفهم بأنهم يؤمنون أن الحاسة السادسة هي إما حقيقة معترف بها أو احتمال جائز (واجنر ومونيه، ١٩٧٩). عام ١٩٧٢ دفعت الحكومة الأمريكية ٢٠ مليون دولار من أموال دافعي الضرائب لتمويل برنامج عُرف باسم «ستارجيت» بهدف دراسة قدرة «الرائين عن بعد» على الحصول على معلومات مفيدة عسكريًّا من المواقع البعيدة التي يتعذر الوصول إليها (وذلك عن طريق الجلاء البصري)، مثل منشأة نووية فيما كان يعرف بالاتحاد السوفييتي وقتها. كان ممثلو الحكومة يزودون الرائين عن بعد بالإحداثيات الجغرافية (خط الطول، ودائرة العرض) لمكان أو شخص أو وثيقة معينة، ثم بعدها يكتب هؤلاء الراءون أو يرسمون أو يصفون أي معلومة عن الهدف يتمكنون من التقاطها بأذهانهم. وقد أوقفت الحكومة في عام ١٩٩٥ برنامج ستارجيت حيث إنه فيما يبدو لم يجلب أي معلومات عسكرية مفيدة. ووسط الجدل الذي ثار حول هل الحكومة تهدر أموال الضرائب على هذا المشروع أم لا، تولت لجنة فرعية رفيعة المستوى تابعة لمجلس الأبحاث القومي الأمريكي مراجعة كل ما كُتب على مستوى العالم عن الحاسة السادسة، وانتهت إلى أن الحجة المؤيدة لوجود قدرات للوسطاء الروحيين كانت واهية (ألكوك، ١٩٩٠؛ دراكمان وسويتس، ١٩٨٨؛ هايمان، ١٩٨٩)، ولكن فكرة إنشاء برنامج من هذه النوعية من الأساس تبرز مدى انتشار مفهوم الحاسة السادسة بين الطبقة المثقفة.

إذا كان الدعم العلمي المؤيد لوجود الحاسة السادسة بهذا الضعف — سوف نعرض بعد قليل الأدلة التي تؤيد هذا الرأي — فلماذا إذن يعتقد في وجوده كثيرون؟ منذ الطفولة تلاحقنا المواد الإعلامية التي تتحدث دون أي تشكك عن التجارب الخارقة للعادة وتقدمها بصورة محببة. وقد صورت كثير من الأعمال التليفزيونية، مثل «ملفات إكس»، «الوسيط»، «هامشي»، «التحدي النفسي لأمريكا»، ومن قبلها «منطقة الشفق» و«الحدود الخارجية»، الحاسة السادسة على أنها جزء

من نسيج الحياة اليومية. وتشجع الأفلام السينمائية على الاعتقاد في الكثير من القوى الخارقة للعادة، ومن بينها الجلاء البصري («تقرير الأقلية»، «المنطقة الساكنة»، «ضجيج الأصداء»، «زوجة الجزار»، «الحاسة السادسة») والتخاطر («سكانرز»، «أشبه بالحلم»، «المرسل»، و«طاردو الأشباح») والتحريك العقلي («كاري»، و«رجال إكس»). وتذكر الكثير من كتب مساعدة الذات الشهيرة (هيويت، ١٩٩٦؛ماننج، ١٩٩٩) أن هناك مهارات روحية تكمن بداخلنا جميعًا، وتروج هذه الكتب لأساليب بسيطة من شأنها أن تطلق سراح هذه القوى الكامنة بداخلنا وتجعلنا نصل بنجاح إلى درجة الحاسة السادسة. وتعرض شبكة الإنترنت للكثير من المواقع التي تقدم دورات تدريبية يتعهد مقدموها بأنها ستطور مهاراتنا الروحية وتعززها. على سبيل المثال: ظهر إعلان عام ٢٠٠٥ عن برنامج سيلفا ألترا مايند سيمينار (حلقة نقاش سيلفا للعقل الفائق) يقول إن المشاركين سيعملون في شكل فرق زوجية، ويتعلمون استغلال الحاسة السادسة عن طريق ممارسة التأمل، ويكتسبون مهارات تمكن كلًّا منهم أن يخمن حقائق مدهشة عن الآخر من خلال القوى الخارقة للطبيعة.

إن حاجتنا القوية إلى أن نؤمن بشيء أكبر منا، بحقيقة تقع وراء ما «تستطيع الحواس أن تدركه»، تدعم الإيمان بوجود قوى خارقة للطبيعة (جيلوفيتش، ١٩٩١) ولكن ربما كان السبب الأكثر تأثيرًا في نشر الاعتقاد في وجود الحاسة السادسة هو أن تجاربنا الشخصية أحيانًا تكون استثنائية للغاية لدرجة لا تقبل معها التفسير العادي. في دراسة أجريت على ١٥٠٠ مواطن أمريكي بالغ (جريبلي، ١٩٨٧) زعم ٦٧٪ منهم أنهم مروا بتجارب شخصية تتعلق بالجلاء البصري، أو الاستبصار، أو التحريك العقلي.

التأثير الشعوري الذي تخلفه الصدف المثيرة وغير المتوقعة هو بلا شك أحد الأسباب التي تدفع الكثيرين إلى الاعتقاد في الحاسة السادسة، فقد ترى في منامك صديقتك جيسيكا التي لم تحدثك منذ سنين، وفي صباح اليوم التالي تتلقى مكالمة منها. ربما تظن أن هذه الصدفة عجيبة للغاية وأنها لا بد أن تكون حاسة سادسة من نوع ما. ولكن الناس يميلون إلى الاستخفاف بفكرة أن مثل هذه الأحداث قد تحدث كثيرًا من قبيل الصدفة وحدها. إذا كنت فردًا ضمن مجموعة مكونة من ٢٥ شخصًا، فما احتمال أن يكون اثنان منهم على الأقل وُلدوا معًا في نفس اليوم؟ سيدهش الكثيرون حينما يعرفون أن نسبة هذا الاحتمال تزيد عن ٥٠٪. وإذا زدنا عدد أفراد هذه المجموعة ليصبح ٣٥، فاحتمال أن يكون شخصان منهم على الأقل

وُلدوا معًا في نفس اليوم سترتفع إلى نحو ٨٥٪ (جيلوفيتش، ١٩٩١). نحن نميل إلى الاستخفاف بحقيقة أن معظم الصدف تكون محتملة، وحينها قد نضفي على هذه الحوادث دلالة «روحية» زائفة (ماركس وكامّان، ١٩٨٠).

وكما ذكرنا في المقدمة، يدفع بنا الإدراك الانتقائي والذاكرة الاختيارية إلى تذكر الأحداث التي تؤكد معتقداتنا، وتجاهل أو نسيان تلك التي تنفيها (بريسلي، ١٩٩٧)، وعلى ذلك، غالبًا سيتذكر الأشخاص الذين يؤمنون بالحاسة السادسة الأحداث التي تندرج تحت مظلة القوى الخارقة للطبيعة ويلصقون بها دلالات خاصة على الرغم من كون هذه الأحداث من قبيل الصدفة البحتة. لقد علق توقيت مكالمة جيسيكا بذاكرتك لأنه لفت انتباهك، ولذا إذا سألناك بعدها ببضعة أسابيع هل تؤمن بالحاسة السادسة، فقد تقفز إلى ذهنك تلك المكالمة دليلًا على هذه الظاهرة.

وتبدو التجارب المتعلقة بالحاسة السادسة ظاهريًّا تجارب حقيقية، ولذا حازت اهتمامًا حقيقيًّا من جانب العلماء منذ نهايات القرن التاسع عشر. كان جوزيف بانكس راين (١٩٣٣) وزوجته لويزا هما من فتحا باب الدراسة العلمية لظاهرة الحاسة السادسة في الولايات المتحدة. ففي الثلاثينيات من القرن الماضي أسسا برنامجًا مهمًّا في جامعة ديوك لإجراء أبحاث على ظاهرة الحاسة السادسة بناءً على محاولات الأشخاص الخاضعين لهذه الأبحاث لتخمين أي من خمسة رموز قياسية (نجمة، مثلث، علامة زائد، خط مموج، مربع) هو المرسوم على البطاقات التي سميت بـ «بطاقات زينر» تيمنًا باسم أحد زملاء راين. ولكن عندما أعاد علماء آخرون إجراء الدراسات التي أجراها راين وزملاؤه باستخدام بطاقات زينر لم يتوصلوا إلى نفس النتائج الإيجابية التي أسفرت عنها في المرة الأولى. وبالمثل لم يتوصلوا إلى نفس نتائج الأبحاث التي أجريت فيما بعد عن قدرة الأشخاص على نقل صور بصرية إلى شخص يحلم (أولمان، وكريبنر، وفون، ١٩٧٣)، ولما كانت معدلات النجاح في تلك التجربة قد جاءت مرتفعة بحيث تفوق احتمالية أن تكون قائمة على الصدفة وليس على الحاسة السادسة، رفض المتشككون هذه النتائج، معللين ارتفاع معدلات النجاح إلى حدوث «تسرب» غير متعمد لإشارات حسية دقيقة، مثل رؤية صورة غير واضحة للرمز المطبوع على إحدى بطاقات زينر من خلال الظرف المغلق.

حصلت الدراسات التي أجريت باستخدام تقنية «جانزفيلد» على الجانب الأكبر من الاهتمام من قبل المجتمع العلمي. المعلومات الذهنية التي تلتقط بواسطة الحاسة السادسة — هذا إن كانت موجودة من الأساس — هي على ما يبدو

إشارة ضعيفة للغاية، ولذا عادة ما تشوش العديد من المثيرات الخارجية على هذه المعلومات. ووفقًا للمنطق المتبع في تقنية جانزفيلد، نحتاج إلى خلق مجال حسي موحد يعرف بمجال جانزفيلد (من الكلمة الألمانية التي تعني «المجال التام») من أجل التقليل من درجة الضوضاء المتعلقة بالإشارة حتى تتمكن الإشارة الضعيفة للحاسة السادسة من الظهور (ليلينفيلد، ١٩٩٩).

ومن أجل خلق هذا المجال الحسي الموحد يلجأ القائمون على تجارب الحاسة السادسة إلى تغطية أعين المشاركين بأنصاف كرات البينج بونج بعد أن يصلوا إلى حالة من الاسترخاء، ويوجهون ضوءًا قويًّا يحتوي على شعاع أحمر تجاه أعينهم. وفي تلك الأثناء يبث الباحثون في آذانهم ضوضاء تظل تعمل في الخلفية، وذلك من خلال سماعات الرأس لتقليل حجم ما قد يصل إليهم من أصوات خارجية موجودة بالغرفة. وعندها يحاول شخص موجود بغرفة أخرى أن ينقل بعض الصور إلى المشاركين في التجربة بطريقة ذهنية، ثم يُعرض عليهم بعد ذلك أربع صور ليحددوا إلى أي حد تتوافق كل منها مع الصور الذهنية التي شاهدوها أثناء الجلسة.

في عام ١٩٩٤ نشر داريل بيم وتشارلز هونورتون مقالة مميزة عن تقنية جانزفيلد في واحدة من أرقى المجلات العلمية بمجال علم النفس وهي مجلة «سيكولوجيكال بولتن». استخدم بيم وهونورتون في تحليل البيانات التي جمعها الباحثون الآخرون عن هذه التقنية أسلوبًا إحصائيًّا يعرف بالتحليل المقارن، ويسمح هذا الأسلوب للباحثين بتجميع النتائج الخاصة بالعديد من الدراسات والتعامل معها وكأنها دراسة واحدة كبيرة. كشفت عملية التحليل المقارن التي أجراها بيم وهونورتون على إحدى عشرة دراسة أجريت باستخدام تقنية جانزفيلد عن أن المعدلات الكلية لـ «نجاح» المشاركين في الوصول إلى الهدف بلغت تقريبًا ٣٥٪، وهو ما يفوق المعدل الذي يشير إلى أن أداء المشاركين جاء من قبيل الصدفة (وهو ٢٥٪ أي واحد من بين كل أربعة أهداف.) ولكن لم يمر وقت طويل حتى قام ريتشارد وايزمان وجولي ميلتون في عام ١٩٩٩ بتحليل بيانات ٣٠ دراسة حديثة من الدراسات القائمة على تقنية جانزفيلد لم يكن بيم وهونورتون قد راجعاها، وقالا إن حجم ظواهر تقنية جانزفيلد يقابل بصفة أساسية الصدفة البحتة.

وفي عام ٢٠٠١ رد لانس ستورم وسويتبرت إيرتل على ميلتون ووايزمان بتحليل مقارن آخر لبيانات ٧٩ دراسة استخدمت تقنية جانزفيلد فيما بين العامين ١٩٧٤ و١٩٩٦ مؤكدين على أن نتيجة تحليلهما تدعم القول بأن تقنية جانزفليد كشفت عن

وجود ظاهرة الحاسة السادسة. في ختام ذلك السجال العلمي من الحجج والحجج المضادة، (ولنقل إنه يتناسب مع الأبحاث المستخدمة لتقنية جانزفيلد.) رد ميلتون ووايزمان (٢٠٠١) بقولهما: إن الدراسات التي ضمنها كل من ستورم وإيرتل في تحليلهما كان بها عيوب منهجية خطيرة، ولم تظهر شيئًا يتماثل مع ما أكداه. هل ستكون تقنية جانزفيلد هي الوسيلة التي سيظل يلجأ إليها علماء الباراسيكولوجي؟ من الواضح أن هذه المسألة لم تحسم بعد (ليلينفيلد، ١٩٩٩)، فكون علماء النفس قد حاولوا على مدار أكثر من ١٥٠ سنة أن يثبتوا وجود ظاهرة الحاسة السادسة وباءت محاولاتهم بالفشل هو أمر غير مشجع (جيلوفيتش، ١٩٩١).

يقول الكثير من العلماء: إن «الحاجز» العلمي الذي يقف أمام الإقرار بوجود ظاهرة الحاسة السادسة يجب أن يكون عاليًا جدًّا، فوجود مثل هذه الظاهرة في حد ذاته يتعارض مع معظم قوانين الفيزياء المعترف بها الخاصة بالمكان والزمان والمادة. من أجل إقناع المجتمع العلمي بأن القدرات الخارقة للطبيعة حقيقية ستكون هناك حاجة إلى برنامج بحثي منظم جدًّا يُجرَى في مختبرات مستقلة تحقق سلسلة متناغمة من النتائج الداعمة لوجود ظاهرة الحاسة السادسة. ومع أنه لا يجب أن ننكر وجود هذه القدرات بوصفها مستحيلة أو غير مستحقة لمزيد من الاهتمام العلمي، فإننا نوصي بعدم اتخاذ أي قرارات مصيرية بحياتنا بناءً على مكالمة نجريها مع أحد الوسطاء الروحيين عبر الخط الساخن.

الخرافة رقم ٤: يصاحب عمليات الإدراك البصري خروج انبعاثات طفيفة من العينين

قبل أن تواصل القراءة انظر حولك. إذا كنت داخل مكان ما فثبت عينيك على أحد الأشياء، كرسي مثلًا، أو قلم، أو فنجان القهوة، وإذا كنت بالخارج فثبتهما على شجرة، أو عود من أعواد الحشيش، أو سحابة. استمر في التحديق إلى هذا الشيء.

والآن أجب عن هذا السؤال: هل هناك أي شيء ينبعث من عينيك؟

قد تصدمك غرابة السؤال، ولكن استطلاعات الرأي تظهر أن نسبة كبيرة من البالغين يعتقدون أن عمليات الإدراك البصري يصاحبها خروج انبعاثات طفيفة من أعيننا (وينر، كوتريل، جريج، فورنييه، وبيكا، ٢٠٠٢).

عندما عرض الباحثون على طلبة الجامعات رسومًا بيانية تصور أشعّة أو موجات أو جسيمات إما داخلة إلى العين أو منبعثة منها، وطلبوا منهم أن يختاروا

أكثر الرسوم التي تبين عملية الإدراك البصري، اختار ما بين ٤١٪ و٦٧٪ من الطلاب الرسوم التي تصور انبعاثات خارجة من العين (وينر، كوتريل، كارفيلاكي، وجريج، ١٩٩٦)، وحتى عندما عرض الباحثون على الطلاب الجامعيين صورًا كرتونية لوجوه أشخاص يحملقون في جسم ما وطلبوا منهم أن يرسموا أسهمًا تبين عملية الإبصار لديهم، رسم ٦٩٪ منهم أسهمًا تظهر وجود طاقة بصرية منبعثة من الأعين (وينر، وكوتريل، ١٩٩٦) هذه النتائج ليست نتائج خادعة نتيجة سوء فهم الطلاب الجامعيين للرسوم التي عُرضت عليهم، لأنه حتى عندما سألهم الباحثون — دون عرض أي رسوم عليهم — هل تنبعث من العين أشعّة وجسيمات تمكنها من أن ترى الأشياء، كان رد الكثير منهم — في الغالب ٣٠٪ أو أكثر — بالإيجاب (وينر وآخرون، ١٩٩٦).

وكما قال عالم النفس السويسري العظيم جان بياجيه (١٩٢٩): يتولد هذا الاعتقاد لدى الشخص في فترة مبكرة من حياته. لقد ناقش بياجيه حالة طفل كان يعتقد أن النظرات المنبعثة من أعين شخصين يمكن أن تتصل و«يختلط» بعضها مع بعض عندما يلتقيان. وفيما يتفق مع ملاحظات بياجيه (كوتريل، ووينر، ١٩٩٤؛ وينر، وكوتريل، ١٩٩٦) يقول ٥٧٪ من تلاميذ المرحلة الابتدائية إن هناك شيئًا يخرج من العين عندما يرى الناس. ويتراجع هذا الاعتقاد في أوساط التلاميذ بدءًا من السنة الدراسية الثالثة وحتى السنة الثامنة، ولكنه يبقى منتشرًا (وينر، وكوتريل، ١٩٩٦).

وتعود «نظرية الانبعاث الخارجي» عند الإبصار إلى زمن الفيلسوف الإغريقي أفلاطون (٤٢٧–٣٤٧ قبل الميلاد) على الأقل. تحدث أفلاطون عن «نار» تخرج من العين أثناء عملية الإبصار «تتحد مع ضوء النهار ... وتنتج عنها الحاسة التي نسميها الإبصار» (جروس، ١٩٩٩). وبعدها وصف عالم الرياضيات الإغريقي إقليدس (٣٠٠ قبل الميلاد تقريبًا) «أشعّة تخرج من العين» أثناء عملية الإبصار. ومع أن الفيلسوف الإغريقي أرسطو (٣٨٤–٣٢٢ قبل الميلاد) لم يعترف بنظرية الانبعاث الخارجي عند الإبصار، فقد ظلت هذه النظرية تتمتع بالشهرة عدة قرون.

لقد ظلت المعتقدات الخاصة بـ «العين الشريرة» التي توقع الأذى النفسي بالآخرين منتشرة في العديد من البلدان وخاصة بين سكان المكسيك، ومنطقة البحر المتوسط، وأمريكا الوسطى، والعالم العربي (بوهيجيان، ١٩٩٨؛ جروس، ١٩٩٩؛ ماكوفيك، ١٩٧٦، وينر، وريدر، وكوتريل، ٢٠٠٣). يرد ذكر العين الحاسدة في

العهدين القديم والجديد من الكتاب المقدس، وكان القدماء المصريون يغطون أعينهم بظلال الجفون لكي يحموا أنفسهم من شرها. وعلى مر العصور تعرض الشعراء في كتاباتهم لقدرة العين على إحداث تأثيرات نفسية عميقة، وربما عكس ذلك بأسلوب غير مباشر اعتقادات الناس في وجود انبعاثات تخرج من العين (جروس، ١٩٩٩). على سبيل المثال: كتب شكسبير يقول: «عين العاشق تفوق عين النسر حدة.» وحتى في يومنا هذا نتحدث عن أشخاص ينظرون إلينا بـ «نظرة نافذة»، أو بـ «عين ثاقبة»، أو بـ «بنظرة قاطعة» (وينر، وكوتريل، ١٩٩٦). قد يدفعنا المنهج الاستكشافي القائم على التماثل (راجع المقدمة) إلى المبالغة في تعميم هذه الصور المجازية مما يوصلنا إلى الاعتقاد الجازم بوجود طاقة تنبعث من العين. ومن المثير للاهتمام أن استطلاعات الرأي أظهرت أن ٩٣٪ من طلاب الجامعات قد داخلهم الشعور بأن بإمكانهم أن «يشعروا بنظرات الآخرين» (كوتريل، وينر، سميث، ١٩٩٦).

أثار عالم الأحياء روبرت شيلدريك (٢٠٠٣) ضجة في الوسط العلمي عندما أجرى بحثًا زعم فيه أنه يظهر أن الكثير من الأشخاص بإمكانهم أن يعرفوا أن هناك أناسًا لا يرونهم يحدقون فيهم، ولكن كشف عدد من الباحثين عن وجود أخطاء جسيمة في الدراسات التي أجراها هذا العالم، منها أن الأشخاص الذين خضعوا لهذه الدراسات ربما أثروا خفية على الآخرين مستحثين إياهم على مبادلتهم التحديق (ماركس وكولويل، ٢٠٠٠؛ شيرمير، ٢٠٠٥). وفي الآونة الأخيرة زعم الطبيب النفسي كولين روس أن بإمكانه أن يستغل الأشعّة المنبعثة من عينيه في تشغيل نغمة على جهاز الكمبيوتر. ولكن الاختبارات الأولية التي أجراها أحد أطباء الأعصاب أظهرت أن طرفات عيني روس أوجدت موجة غير مألوفة بالمخ هي التي كانت تشغل النغمة دون قصد («مؤسسة متلازمة الذاكرة الزائفة»، ٢٠٠٨).

لم يتوصل علماء النفس بعد إلى تفسير للأسباب التي تدفع الكثيرين منا إلى الاعتقاد في انبعاث أشعّة من العين، ولكنهم توصلوا إلى بعض الافتراضات المثيرة. أولًا، الثقافة الشعبية، ممثلة في قدرة سوبرمان الخارقة على الرؤية، إذ تنبعث من عينية أشعة سينية تمكنه من مهاجمة الأشرار واختراق الفولاذ بنظره (يانج ٢٠٠٧)، ربما تكون قد أسهمت في خلق بعض الاعتقادات الحديثة بانبعاث أشعّة من العين، مع أن هذا التأثير لا يمكن أن يكشف بالطبع عن جذور هذه الاعتقادات في الثقافة القديمة (انظر الشكل ١-١). الافتراض الثاني يكمن في أن معظمنا قد حدثت له «ومضات»، وهي صور ضوئية — تتكون عادة من مجموعة من النقاط أو



شكل ١-١: تصور لنا قدرة سوبرمان على الإبصار بواسطة أشعة إكس تنبعث من عينيه المعتقدات الفكرية التي يؤمن بها الناس بشأن انبعاث أشعّة بصرية من العين. (المصدر: مجلة سوبرمان، العدد ٣٧)

الأشكال — تتكون نتيجة إثارة الشبكية، وهي الطبقة الحساسة للضوء الواقعة في مؤخرة العين (ناير، ١٩٩٠). وأكثر هذه الوبصات شيوعًا هي الوبصات الضغطية التي نراها غالبًا عندما نفرك أعيننا بعد أن نستيقظ من النوم. افترض بعض الكتاب أن حدوث الوبصات قد يعزز الاعتقاد في انبعاث جسيمات صغيرة من العين تمكنها من رؤية الأشياء (جروس، ١٩٩٩). يرتبط الافتراض الثالث ب «البساط الشفاف» وهو طبقة عاكسة توجد في الشبكية أو خلفها لدى العديد من الحيوانات التي تتمتع بقدرة جيدة على الإبصار ليلًا. لقد شاهد الكثير منا الضوء اللامع الذي تعكسه هذه الطبقة لدى القطط وحيوانات الراكون، والذي يعرف أحيانًا ب «بريق العين»

(أوليفيه وآخرون، ٢٠٠٤). ألمح البعض إلى أن هذه التجربة قد تعزز الانطباع الخاطئ بأن العين تولد انبعاثات (يانج، ٢٠٠٧). ولكن تظل هذه الفرضيات الثلاث جميعًا — مع أنها مثيرة للاهتمام — مجرد فرضيات، ولم توضع أي منها موضع الاختبار على نحو منهجي. فلا تزال الأسباب التي تقف وراء الاعتقادات بخروج انبعاثات من العين تستعصي على الفهم (وينر وآخرون، ٢٠٠٣).

هل يمكن للتعليم أن يغير من الاعتقادات بوجود انبعاثات تخرج من العين؟ للوهلة الأولى تبدو الإجابة عن هذا السؤال هي «لا». فلم تفلح المحاضرات التي تتكلم عن الحواس والإدراك ضمن مواد علم النفس التمهيدي في إحداث تغيير بنسبة طلاب الجامعات الذين يعتقدون في خروج انبعاثات من العين (جريج، وينر، كوتريل، هيدمان، وفورنييه، ٢٠٠١؛ وينر وآخرون، ٢٠٠٢). ولكن يبقى هناك «شعاع» من أمل، وسامحوني في هذه التورية، حيث تشير الأبحاث إلى أن عرض رسائل «التفنيد» على طلاب الجامعة، وهي تلك التي لا تُعنى فقط بشرح آلية عمل العين، ولكن أيضًا بعرض الآلية التي «لا تعمل بها»، والتي تتمثل في هذه الحالة في عدم خروج أشعّة أو جسيمات من العين، يؤدي إلى حدوث انخفاض قصير المدى في نسبة من يؤمنون بخروج انبعاثات من العين (وينر وآخرون، ٢٠٠٢)، ولكن مع هذا لا يدوم ذلك الانخفاض كثيرًا، فهو غالبًا ما يتلاشى في مدة تتراوح بين ٣ إلى ٥ أشهر، مما يشير إلى أن جرعة واحدة من رسائل التفنيد قد لا تحل المشكلة، وأننا قد نحتاج إلى بث هذه الرسائل بصورة متكررة.

تتشابه الأبحاث المعنية برسائل التفنيد مع المنهج الذي اتبعناه في هذا الكتاب في كثير من النواحي، والذي يقضي بتوضيح زيف الأوهام المتعلقة بالعقل والمخ قبل الكشف عن الحقائق. وكما ذكّرنا مارك توين، غالبًا يحتاج التعلم منا أولًا أن ننسى ما تعلمناه في السابق.

الخرافة رقم ٥: بإمكان الرسائل اللاشعورية أن تقنع الأفراد بشراء المنتجات

يعرف الكثير منا أن علماء النفس والمعلنين يمكنهم أن يعرضوا علينا الصور والأصوات لمدة قصيرة للغاية أو بصوت واهن جدًّا حتى إننا لا نستطيع أن ندركها. ولكن هل يمكن أن تؤثر هذه المثيرات الضعيفة على سلوكنا بقوة؟ هناك صناعة تسعى إلى الربح تأمل أن يكون اعتقادك أن الإجابة هي «نعم».

يقحم بعض المروجين هذا النوع من الرسائل فائقة الضعف أو «اللاشعورية» في عالم الدعاية والإعلان، في حين أصبح آخرون منهم من رواد حركة مساعدة الذات التي تشهد ازدهارًا سريعًا. شبكة الإنترنت، والمعارض التي ينظمها أنصار حركة العصر الجديد ومجلاتهم، والصحف الصفراء، و«البرامج الإعلانية» التليفزيونية التي تذاع في وقت متأخر من الليل، والمكتبات، كلها تروج لأسطوانات مدمجة وشرائط تعد بأن تمنح من يشتريها الصحة والثروة والحكمة. من بين الشرائط التي نفضلها شخصيًّا تلك التي تعد بتكبير الثدي، أو التخلص من الإمساك، أو تحسين الحياة الجنسية، أو الشفاء من الصمم (مع أن الآلية التي يستطيع من خلالها شخص أصم أن يلتقط الأصوات اللاشعورية لا تزال أمرًا مبهمًا حقًّا.) إذا أخذنا في الاعتبار الترويج واسع الانتشار لعملية الإقناع اللاشعوري الذي تطلقه أوساط علم النفس الشعبي، فلن نندهش عندما نعرف أن ٥٩٪ من طلاب علم النفس بالجامعات الذين اختبرهم لاري براون (١٩٨٣)، و٨٣٪ من أولئك الذين اختبرتهم أنيت تايلور وباتريشيا كوالسكي قالوا إنهم يظنون أن هذا النوع من الإقناع ناجح.

ومن المثير للدهشة أن هناك دلائل تشير إلى أنه عند التحكم الجيد في بيئة المعمل يتمكن علماء النفس من إثبات وجود تأثيرات لاشعورية قصيرة الأجل ومتواضعة. في هذه التجارب يعرض الباحثون كلمات أو صورًا «تحضيرية» على إحدى الشاشات لمدة قصيرة للغاية حتى إن المشاهدين لا يدركون محتوى ما ومض على الشاشة. في لغة علم النفس تزيد المثيرات التحضيرية أو المبدئية من السرعة أو الدقة التي سنتعرف بها على مثير لاحق. بعد ذلك يحدد القائمون على التجربة هل أثرت المعاني أو المحتوى الشعوري للمثيرات التحضيرية على استجابات المشاركين للمهمة المطلوبة منهم أم لا عن طريق إعطائهم كلمة ليكملوا الحروف الناقصة بها أو صورة لشخص ليقيموا المشاعر البادية عليه فيها. يقدم لنا مثلًا نيكولاس إيبلي وزملاؤه وصفًا لإحدى التجارب التي طلب الباحثون خلالها من طلاب الدراسات العليا بقسم علم النفس أن يطرحوا أفكارًا جديدة لمشاريع الأبحاث (إيبلي، وسافيتسكي، كاشيلسكاي، ١٩٩٩) بعدها عرض الباحثون على الطلاب صورًا تومض ثم تختفي من الشاشة بسرعة فائقة تبين إما وجهًا مبتسمًا لأحد زملائهم أو وجه مشرف كليتهم العابس. لم يفهم الطلاب أي شيء من هذه المثيرات سوى أنها ومضات ضوئية. ثم بعدها أخذ الطلاب في تقييم جودة الأفكار البحثية التي قدموها. كان إعجاب الطلاب الذين

عُرضت عليهم صور المشرف العابس بأفكارهم هم أنفسهم أقل من إعجاب أولئك الذين عُرضت عليهم صور زميلهم المبتسم، دون أن يعرفوا السبب وراء ذلك.

بإمكان الباحثين أن يؤثروا بنفس هذه الطريقة على السلوكيات اللفظية، فحينما تتكرر فكرة معينة في سلسلة من الكلمات التحضيرية التي تومض ثم تختفي بسرعة بحيث لا يدركها المشاهدون، قد تزداد احتمالية أن يختار المشاركون كلمة ذات صلة بهذه الفكرة عندما تعرض عليهم مجموعة من الكلمات البديلة (ميريكل، ١٩٩٢). على سبيل المثال: إذا عرضنا على أحد المشاركين في التجربة حرفين مثل «دل» وطلبنا منه أن يكون كلمة كاملة، قد يختار هذا الشخص كلمة «دليل» أو كلمة «دلو». وتظهر الأبحاث أننا يمكن أن نعزز احتمال أن يختار الأفراد المشاركون كلمة «دليل» من خلال توجيههم لذلك بعرض صور تحضيرية لاشعورية عليهم لكلمات مثل «مرشد» و«قائد» و«مرافق». في حين يمكن أن نزيد من احتمال اختيارهم لكلمة «دلو» من خلال عرض صور تحضيرية لاشعورية لكلمات مثل «إناء» و«وعاء» و«سطل».

تعني كلمة «لاشعورية» أنها «تحت عتبة الشعور». و«عتبة الشعور» — المعروفة أكثر بـ «العتبة الحسية» — هي ذلك النطاق الضيق الذي يتحول فيه مثير متناقص يكاد يكون ملحوظًا إلى مثير يكاد يكون غير ملحوظ. وفي حالة كون المثير كلمة أو عبارة، فأول عائق عليه أن يتخطاه هو «عتبة الملاحظة البسيطة»، وهذه هي النقطة التي يبدأ المشاركون عندها في الإدراك بصعوبة أن الباحث قد عرض عليهم شيئًا، ولكنهم لا يستطيعون أن يحددوا «ماهية» ما رأوه أو سمعوه. يتعين على الباحث أن يعرض المثير لمدة أطول وبقوة أكبر حتى يصل المشاركون إلى المرحلة التالية من الإدراك، ألا وهي «عتبة التمييز»، وتلك هي النقطة التي يتمكن المشاركون عندها من أن يحددوا ما سمعوه أو ما رأوه. إذا كانت مدة عرض المثير ضئيلة للغاية، أو إذا غطت الضجة عليه تمامًا لدرجة جعلته غير قادر على إثارة استجابة نفسية بعين المستقبل أو أذنه، فلا يمكن له أن يؤثر على أي شيء يفكر فيه أو يشعر به أو يفعله هذا الشخص. في بعض الأحيان يمكن للرسائل الموجودة بالمنطقة الرمادية ما بين عتبتي الملاحظة والتمييز، أو ببساطة تلك التي لا ننتبه لها، أن تؤثر على مشاعرنا أو سلوكنا.

يعلق القائمون على مجال مساعدة الذات بالأساليب اللاشعورية آمالهم على أن يصدق الناس الادعاء القائل إن المخ يستوعب المعاني المركبة للعبارات التي تعرض

عليه بمستويات متضائلة للغاية أو مغمورة بمثيرات أقوى تطغى عليها ويعمل وفقًا لهذه المعاني. والأكثر من ذلك أنهم يزعمون أن هذه المثيرات اللاشعورية المستترة شديدة الفعالية لأنها تتسلل إلى داخل اللاوعي، حيث يمكنها أن تحرك خيوطك كأنها محرك الدمى الذي يختفي خلف الستار. هل يجب أن يشعرك ذلك بالقلق؟ واصل القراءة.

يسلم علم النفس الحديث بأن معظم عمليات المعالجة العقلية تحدث خارج نطاق الوعي المباشر؛ فالمخ يتعامل مع أكثر من مهمة في وقت واحد دون أن يراقبها بوعي (كيلستورم، ١٩٨٧؛ لين وريو، ١٩٩٤)، ولكن هذا بعيد كل البعد عن نوعية المعالجة غير الواعية التي يتخيلها أنصار المؤثرات اللاشعورية المنتمون إلى علم النفس الشعبي، فهؤلاء الأشخاص لا يزالون يعيشون في العصر الذهبي للآراء الفرويدية الصارمة عن اللاوعي؛ تلك الآراء التي نبذها منذ أمد بعيد أخصائيو علم النفس الذين يسيرون وفق المنهج العلمي (باورز، ١٩٨٧)، فهم ينظرون إلى اللاوعي — مثلما ينظر إليه فرويد — على أنه مكمن النوازع البدائية التي تكون نوازع جنسية في معظمها والتي تعمل خارج وعينا لكي تفرض علينا اختياراتنا.

في كتابه «المقنعون الخفيون» الذي حقق مبيعات مذهلة في عام ١٩٥٧، تناول فانس باكارد ذلك المنظور للاوعي بأسلوب مبسط؛ فقد أقر — من دون توجيه أي انتقادات — القصة التي رواها خبير التسويق جيمس فيكاري عن التجربة الناجحة التي يفترض أنه أجراها بواحدة من دور العرض بمنطقة فورت لي بنيوجيرسي، والتي بث خلالها إعلانًا دعائيًّا من خلال الرسائل اللاشعورية. زعم فيكاري أنه خلال عرض أحد الأفلام، كرر بث الرسائل التي تحث المشاهدين على شراء الفشار والكوكاكولا، وكانت هذه الرسائل تومض على الشاشة مدة لا تتعدى ١ / ٣٠٠٠ جزء من الثانية ثم تختفي. قال فيكاري: إن أرقام مبيعات الفشار والكوكاكولا قفزت خلال الأسابيع الستة التي استغرقتها هذه «التجربة» مع أن رواد السينما لم يكونوا على وعي بهذه الأوامر التي عُرضت عليهم. وحظيت النتائج التي توصل إليها فيكاري بقبول واسع لدى العوام، مع أنه لم يقدمها قط إلى أي من المجلات العلمية لكي تتفحصها، ولم يتمكن أحد من التوصل إلى نتائج مماثلة لها مرة أخرى. وبعد أن تعرض لكثير من النقد، اعترف فيكاري أخيرًا في عام ١٩٦٢ أنه قد اختلق القصة بأكملها في محاولة منه لإنعاش مشروعه التجاري بمجال استشارات التسويق الذي كان يمر بحالة من التراجع (مور، ١٩٩٢؛ براتكانيز، ١٩٩٢).

لم ينجح اعتراف فيكاري في تخفيف موجة الاتهامات المتكلفة الموجهة ضد القائمين على صناعة الدعاية والإعلان بوصفهم يوجهون العامة الغافلين حسني النية من خلال الوسائل اللاشعورية. في سلسلة من الكتب تحمل عناوين مثيرة مثل كتاب «الإغواء اللاشعوري» (١٩٧٣)، زعم ويلسون براين كي، أستاذ علم النفس السابق، أن القائمين على صناعة الإعلان يحيكون المؤامرات من أجل التأثير على اختيارات المستهلك عن طريق تضمين صور جنسية ضبابية ضمن إعلانات المجلات والإعلانات التليفزيونية التي تصور قوالب الثلج، وأطباق الطعام، وقصات شعر العارضات، وحتى صور البسكويت. حذر كي بشدة من أن التعرض لهذه الصور المقنعة حتى ولو مرة واحدة يمتد تأثيره على اختيارات المستهلك لأسابيع. لم يقدم كي أي دلائل حقيقية يدعم بها مزاعمه، إلا أن حالة القلق العامة دفعت لجنة الاتصالات الفيدرالية إلى أن تحقق في مزاعمه. لم تتوصل لجنة الاتصالات الفيدرالية إلى أي دلائل على أن الإعلانات التي تستخدم رسائل لاشعورية تنجح في أغراضها، ولكنها أعلنت مع ذلك أن هذا النوع من الإعلانات «يضر بمصلحة الجمهور»، وحذرت محطات البث المرخصة من استخدام هذه الوسائل. والأكثر من ذلك أن الجمعيات التجارية للعاملين في مجال الإعلان — في محاولة منها لامتصاص غضب الجمهور — فرضت قيودًا طوعية طالبة من أعضائها أن يبتعدوا عن محاولات «الضرب تحت حزام الوعي» إن جاز التعبير.

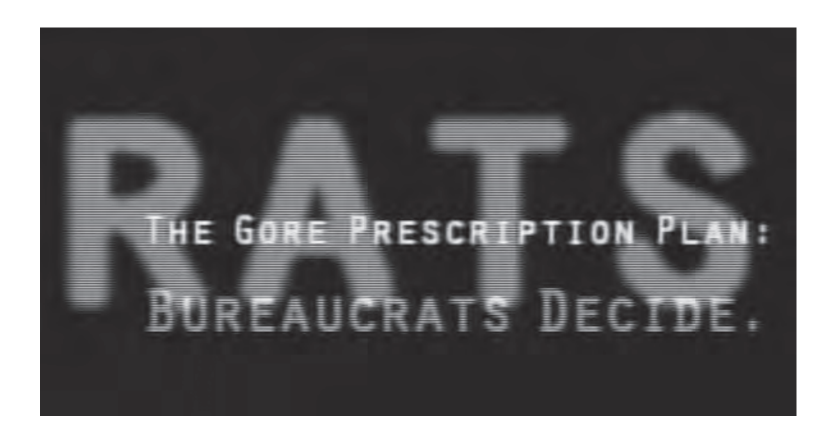
مع أن فيكاري محتال صريح، ومع أن كي لم يُخضع آراءه الغريبة لاختبار حقيقي، فلا يزال البعض يعتقدون أن المزاعم المؤيدة لعملية الإقناع اللاشعوري جديرة بالبحث. ولذا أجرت هيئة الإذاعة الكندية في عام ١٩٥٨ اختبارًا غير مسبوق شمل كل أنحاء كندا. أثناء عرض أحد البرامج التليفزيونية الشهيرة في ليلة الأحد أبلغت الهيئة المشاهدين أن المحطة على وشك أن تجري اختبارًا لآليات الإقناع اللاشعوري. ثم بثت هيئة الإذاعة الكندية بعدها عبارة «اتصل الآن» ٣٥٢ مرة خلال البرنامج بحيث تظهر هذه العبارة وتختفي بسرعة فائقة لا يستطيع المشاهدون معها أن يلاحظوا ظهورها. لم تشر سجلات شركة التليفونات إلى أي ارتفاع في معدل استخدام الهاتف، ولم يُلحظ وجود زيادة كبيرة في المكالمات الهاتفية التي تلقتها قنوات التليفزيون المحلية، إلا أن قلة من المشاهدين — ربما يكونون قد سمعوا بالنتائج التي زعم فيكاري أنه توصل إليها — اتصلوا ليقولوا إنهم شعروا أنهم أكثر جوعًا وعطشًا بعد إذاعة البرنامج. وجاءت نتائج اختبارات أخرى أكثر تنظيمًا

أجريت للتحقق من قدرة الرسائل اللاشعورية على التأثير في اختيارات المستهلكين أو آراء الناخبين في معظمها سلبية (أيك وهايمان، ١٩٩١؛ لوجي وديلا سالا، ١٩٩٩؛ مور، ١٩٩٢؛ براتكانيز، ١٩٩٢). حتى يومنا هذا لم يظهر أي دليل يعتد به على أن الرسائل اللاشعورية يمكن أن تؤثر على قرارات المستهلكين أو اختيارات الناخبين، فما بالنا بإمكانية أن تمنحنا هذه الوسائل ذكريات مثالية أو ثديين أكبر حجمًا.

ربما كانت أغرب المزاعم على الإطلاق تلك التي ادعت أن فرق موسيقى الهيفي ميتال — وهي لون من ألوان موسيقى الروك — مثل فرقة «جوداز بريست» تضمن موسيقاها رسائل شيطانية «معكوسة». ادعى هواة إثارة القلق والمخاوف أن هذه الرسائل شجعت الميول الانتحارية، مع أنه لا يوجد سبب منطقي يدعو أعضاء هذه الفرق إلى إبادة مشتريي ألبوماتهم المرتقبين. بل إن البعض أكد أن الأمر برمته هو مخطط لتحطيم معنويات مشجعي الموسيقى الشبان. قد يرد عليهم الكثيرون بأن الشباب عمومًا يقدمون على الانتحار بلا تشجيع ودون أي مساعدة لاشعورية خاصة، ولكن ذلك لا يهم.

أخضع جون فوكي وجيه دون ريد (١٩٨٥) فكرة الرسائل اللاشعورية المعكوسة لاختبار منهجي علمي. ففي إحدى التجارب الطريفة وجد الباحثون أن المشاركين الذين لديهم ميول متحفظة، عند التلميح إليهم بأسلوب غير مباشر بما هم على وشك أن يستمعوا إليه، يميلون على الأرجح إلى ملاحظة مادة خليعة عند الاستماع إلى فقرات معكوسة من الكتاب المقدس، مع كون مثل هذه المادة غير موجودة. تشير هذه النتائج إلى أن الأشخاص الذين يزعمون أنهم سمعوا رسائل شيطانية مضمنة في الموسيقى المتداولة في الأسواق بكميات كبيرة يسمحون لخيالاتهم المشحونة أن تترجم المادة الموسيقية الخليعة لأنماط صوتية لا تحمل أي معنى؛ فالمشكلة تكمن في أذن المتلقي.

لم تأت الاختبارات التي أجريت على المنتجات التي تهدف إلى مساعدة الذات من خلال الوسائل اللاشعورية بنتائج أفضل، حيث أجرى أنطوني جرينوالد وزملاؤه اختبارًا مزدوج التعمية على شرائط صوتية متداولة في الأسواق تخاطب اللاشعور، ويزعم المروجون لهذه الشرائط أنها تعمل على تحسين الذاكرة أو الاعتداد بالنفس. أخبروا نصف المشاركين أنهم يستمعون إلى الشرائط التي تعمل على تحفيز الذاكرة، وأخبروا النصف الآخر أنهم يستمعون إلى الشرائط التي من شأنها أن تعزز الاعتداد بالنفس. كانت كل مجموعة من هاتين المجموعتين تنقسم إلى نصفين، نصف حصل



شكل ١-٢: هل كان تضمين كلمة ("RATS") — التي ظهرت على الشاشات لفترة وجيزة لا تتيح للمشاهدين أن يدركوها خلال حملة إعلامية شنها الجمهوريون على المرشح الديمقراطي آل جور في انتخابات عام ٢٠٠٠ — مقصودًا؟ (المصدر: وكالة أنباء رويترز/شركة كوربيس)

على الشرائط التي كان ينتظرها، والنصف الآخر حصل على الشرائط التي تبث الرسالة الأخرى. جاءت ردود أفعال المشاركين عن شعورهم بالتحسن متوافقة مع نوع الشرائط التي «كانوا يعتقدون» أنهم حصلوا عليها، فالأشخاص الذين حصلوا على الشرائط الداعمة للاعتداد بالذات وهم يعتقدون أنها تلك التي تحسن الذاكرة أبدوا سعادتهم بالتحسن الظاهري الذي طرأ على ذاكرتهم، والعكس صحيح. دفعت هذه النتيجة الغريبة جرينوالد وزملاءه إلى أن يطلقوا على هذه الظاهرة «التأثير الخادع للعلاج الوهمي»؛ فحالة المشاركين لم تتحسن، ولكنهم ظنّوا ذلك.

وبالرغم من التفنيد المقنع الذي قدمته الأوساط العلمية لهذا المفهوم، لا تزال الإعلانات المعتمدة على الرسائل اللاشعورية تقفز إلى السطح بين الحين والآخر. فخلال حملة الانتخابات الرئاسية الأمريكية عام ٢٠٠٠ لاحظ الديمقراطيون من ذوي البصر الحاد أثناء مشاهدتهم لإعلان يهاجم فيه الجمهوريون مرشح الرئاسة الأمريكي آل جور أن كلمة "RATS" (وتعني «جرذان») قد أومضت لفترة وجيزة فوق وجه آل جور (بيرك، ٢٠٠٠). ادعى مصمم الإعلان أن انفصال آخر أربعة أحرف عن الكلمة الطويلة التي كان يعنيها وهي "Bureaucrats" (وتعني «البيروقراطيين») كان من قبيل الصدفة البحتة (انظر الشكل ١-٢). ولكن خبراء الإنتاج الإعلاني قالوا

إن فرصة حدوث خطأ غير متعمد كهذا مستبعدة مع وجود التكنولوجيا المتقدمة المستخدمة في تصوير هذا الإعلان.

ربما كانت الكلمة الأخيرة في هذه المسألة للمتحدث الناطق باسم الصناعة التي يتوقف استمرارها على قدرة القائمين عليها على إقناع الناس بشراء أشياء قد — أو قد لا — يحتاجونها. هناك مقولة لبوب جارفيلد (١٩٩٤)، وهو محرر عمود خاص في مجلة «أدفرتيزينج إيدج»، تلخص آراء الكثيرين عن هذه المسألة: «الإعلانات المعتمدة على الرسائل اللاشعورية ليس لها وجود إلا في وعي العامة، على الأقل لا توجد في الإعلانات التي تستهدف المستهلك. لا أحد يكترث بها لأنه من الصعب جدًّا أن تؤثر في الناس عن طريق مداهمتهم بصور «وقحة».»

الفصل ١: خرافات أخرى تستحق الدراسة

الخرافة	الحقيقة
«يحتاج الإنسان إلى مخه كله ليؤدي وظائفه بفعالية.»	بإمكان بعض من خضعوا لجراحة استئصال أحد نصفي المخ أثناء الطفولة بسبب حالة مرضية أن يحيوا بصورة طبيعية إلى حد معقول عند البلوغ.
«حجم المخ لدى الإنسان المعاصر أكبر منه لدى إنسان نياندرتال البدائي.»	كان حجم المخ لدى إنسان نياندرتال البدائي على الأرجح أكبر قليلًا من أحجام أمخاخنا.
«ظهور مناطق نشطة عند تصوير المخ يعني أن أجزاء من المخ تنشط أكثر.»	ظهور مناطق نشطة عند تصوير المخ يعني أن بعض مناطق المخ تثبط مناطق أخرى.
«ترتبط «حالة الوعي ألفا» بحالات الاسترخاء.»	لا يوجد أي دليل على أن تعزيز موجات ألفا بالمخ يزيد الاسترخاء، بل إن بعض الأشخاص الذين لا يصلون إلى حالة الاسترخاء — مثل الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط — لديهم مستويات عالية من موجات ألفا.

الخرافة	الحقيقة
«لا تتكون عصبونات جديدة لدى البالغين.»	تشير الأبحاث الحديثة نسبيًّا إلى تكون عصبونات جديدة في بعض مناطق المخ لدى البالغين، وخاصة في منطقة الحصين.
«يفقد البالغون حوالي ١٠٠٠٠٠ عصبون كل يوم.»	يفقد البالغون بالفعل عصبونات كل يوم، ولكن الرقم الحقيقي ربما لا يمثل إلا عشر ذلك تقريبًا.
«يتمتع المكفوفون بقدرات متقدمة خاصة فيما يتعلق بحاستي السمع واللمس.»	الدلائل العلمية متضاربة فيما يتعلق بتمتع المكفوفين بقدرات فائقة في الحواس الأخرى، مثل السمع واللمس والشم.
«يستطيع المكفوفون اكتشاف عوائق الطريق من بعيد عن طريق شعورهم بالحرارة والضغط على جباههم.»	لا توجد أي دلائل تؤيد هذا الزعم.
«الغيبوبة حالة من النوم العميق.»	الأشخاص الواقعون في الغيبوبة ليسوا نيامًا.
«يمكننا أن «نوقظ» المرضى من الغيبوبة عن طريق تشغيل أغانيهم المفضلة.»	لا يوجد دليل علمي على إمكانية إفاقة الأشخاص من حالات الغيبوبة بإسماعهم الأغاني المفضلة لديهم أو تعريضهم لأي مثير آخر مألوف لهم.
«الارتجاع البيولوجي وسيلة فعالة لتقليل التوتر.»	تشير معظم الدراسات إلى أن فعالية الارتجاع البيولوجي في تقليل التوتر لا تزيد عن فعالية الاسترخاء.
«يمتلك البشر «طاقة جسدية» خفية يمكن أن تؤدي إلى مشكلات نفسية إذا لم تُفرغ.»	لا يوجد أي دليل علمي على وجود مجالات طاقة خفية داخل جسم الإنسان أو حوله.
«يدمر الكحول خلايا المخ.»	لا يدمر الكحول خلايا المخ نفسها، ولكن من الممكن أن يدمر «التغصنات» العصبية التي هي بوابات عبور الرسائل للعصبونات.
«التأثير الرئيسي الذي يحدثه الكحول هو تنبيه المخ.»	الكحول في الأساس مادة مثبطة، ولا يحدث تأثيرًا منبهًا إلا عند تناوله بجرعات صغيرة.
«يعزز الكحول الرغبة الجنسية.»	يعمل الكحول غالبًا على تثبيط الرغبة والأداء الجنسيين، وخاصة عند تناوله بجرعات كبيرة.

الخرافة	الحقيقة
«يمكن دائمًا التعرف على رائحة الكحول من الزفير.»	لا يمكن دائمًا التعرف على رائحة الكحول من الزفير.
«يساعد الكحول على النوم.»	مع أن الكحول يؤدي عادة إلى النوم في وقت أسرع، فإنه عادة يمنع النوم العميق مما يؤدي إلى الاستيقاظ أكثر من مرة في وقت لاحق من الليل.
«يدفئ الكحول الجسم.»	مع أن تناول الكحول يمكن أن يُشعرك بالدفء في الجو البارد، فإنه يتسبب فعليًّا في فقدان حرارة الجسم فيجعله يبرد.
«من السهل أن تصل إلى حالة الثمالة في الارتفاعات الكبيرة، كما هي الحال عند ركوب طائرة.»	تظهر الدراسات أن الارتفاعات العالية لا تؤدي إلى زيادة حالة الثمالة.
«عدم القدرة على اتخاذ قرارات صائبة يحدث فقط بعد ظهور أعراض واضحة للثمالة.»	عدم القدرة على اتخاذ قرارات صائبة يمكن أن يحدث قبل ظهور علامات حالة الثمالة بمدة كبيرة.
«شرب القهوة وسيلة جيدة للتخلص من أعراض الإفراط في الشراب.»	لن يفيد شرب القهوة في التخلص من أعراض الشراب؛ فهي تحولنا فقط إلى «سُكارى متيقظين».
«أخذ حمام بارد أو ممارسة التمارين الرياضية من الوسائل الجيدة للتخلص من آثار الشراب.»	نفس التعليق السابق.
«تزيد احتمالات الوصول إلى حالة الثمالة عند التنقل بين أكثر من نوع من المشروبات الكحولية بدلًا من شرب نوع واحد منها فقط.»	تتوقف مخاطر حالة الثمالة على الكم الإجمالي الذي يتناوله الشخص من الكحول، وليس على نوعية المشروبات الكحولية.
«لا يمكن أن يصبح المرء مدمنًا للكحول إذا تناول البيرة فقط.»	غير صحيح.

الخرافة	الحقيقة
«هناك دلائل قيمة على أن من يدخنون الماريجوانا عدة سنوات يتحولون في النهاية إلى أشخاص متبلدين.»	هناك أدلة متضاربة بخصوص «متلازمة انعدام الحافز»، وذلك في الأغلب لأن من يدخنون الماريجوانا بكثرة يتناولون أنواعًا أخرى من المواد المخدرة على نحو متكرر.
«معظم من يصابون بإصابات في المخ يتصرفون كأشخاص معاقين ويبدون كذلك.»	معظم الأشخاص الذين يصابون بإصابة في المخ تبدو هيئتهم طبيعية ويتصرفون بطريقة طبيعية فيما عدا حصولهم على نتائج أقل بدرجة بسيطة من الطبيعي في الاختبارات النفسية العصبية.
«أفضل وصفة بعد التعرض لإصابة بالرأس هي الراحة.»	أفضل وصفة بعد التعرض لإصابة بالرأس هي العودة تدريجيًّا إلى ممارسة الأنشطة المعتادة.
«لا يمكن أن تؤدي الإصابة بالرأس إلى تلف بالمخ إلا إذا فقد الشخص وعيه على إثر الصدمة.»	تلف المخ الذي يُكتشف من خلال الاختبارات العصبية والاختبارات النفسية العصبية يمكن أن يحدث دون أن يفقد المرء وعيه.
«الأشخاص الذين يخضعون إلى جراحات شق للفص الأمامي الجبهي (المعروفة أكثر بـ «الجراحات الفصية») يتحولون إلى «كتل» بشرية عاجزة عن التفكير أو الحركة.»	معظم الأشخاص الذين خضعوا للجراحات الفصية لم يتحولوا إلى «كتل بشرية لا تتحرك أو تفكر»، ولكنهم أصيبوا بحالات تبلد تقليدية.
«يمتلك الإنسان خمس حواس.»	يمتلك الإنسان حواس عديدة أخرى غير البصر والسمع والشم والتذوق واللمس تتضمن وضع الجسم، والحرارة، والألم.
«معظم الأشخاص المصابين بالعمى اللوني يرون العالم باللونين الأبيض والأسود.»	كل المصابين بالعمى اللوني تقريبًا بإمكانهم أن يروا على الأقل بعض الألوان، أما «مصابو العمى اللوني» الذين يرون العالم باللونين الأبيض والأسود فيشكلون نسبة ٠٫٠٠٥٪ فقط منهم.
«ترى الكلاب العالم باللونين الأبيض والأسود.»	لا تستطيع الكلاب أن تميز ما بين اللونين الأحمر والأخضر، ولكن بمقدورها أن تتعرف على عدد من الألوان منها الأزرق والأصفر.

الخرافة	الحقيقة
«القراءة في الضوء الخافت قد تضر النظر بشدة.»	لم تقدم الأبحاث أي تأييد لهذا الادعاء.
«يمكننا أن نرسم «خريطة» لمناطق التذوق الأربعة على لسان الإنسان.»	على الرغم من ظهور «خريطة حس الذوق» في بعض المراجع، فهي خريطة مبسطة أكثر من اللازم، إذ تنتشر مستقبلات المذاقات الأربعة في معظم أجزاء اللسان.
«تناول الآيس كريم أو أي نوع آخر من المثلجات بسرعة أكثر من اللازم يمكن أن يصيبنا بألم شديد في الدماغ.»	«صداع الآيس كريم» يحدث نتيجة انقباض الأوعية الدموية الموجودة في سقف الفم يتبعه انبساط في هذه الأوعية مما يستثير الألم.
«القطع المغناطيسية، مثل تلك الموجودة بالنعل الداخلي للحذاء، يمكن أن تقلل الألم.»	كشفت الدراسات العلمية المنهجية عن أن مثل هذه القطع المغناطيسية ليست لها أي فائدة في تقليل الألم.
«قد يشعرنا تناول كمية كبيرة من لحم الديك الرومي بالنعاس.»	لا توجد أي دلائل على أن لحم الديك الرومي يسبب الشعور بالنعاس أكثر من أي نوع آخر من الأطعمة. ولكننا نتناول الديك الرومي غالبًا في العطلات الرسمية الهامة التي نكثر فيها من الطعام ونشرب الكحول، وكلا الأمرين يسبب الشعور بالنعاس. لذا قد نلاحظ خطأً وجود ارتباط عرضي بين الشعور بالتعب وتناول الديك الرومي.

مصادر وقراءات مقترحة

للتعرف أكثر على هذه الخرافات وغيرها عن المخ والإدراك، انظر أموت ووانج (٢٠٠٨)؛ بوزيل (٢٠٠٧)؛ بايرستاين (١٩٩٠)؛ ديلا سالا (١٩٩٩، ٢٠٠٧)؛ إلهاي (٢٠٠٥)؛ هركيولانو-هوزل (٢٠٠٢)؛ هلينز (٢٠٠٣)؛ جوان (٢٠٠٦)؛ ليلينفيلد وأركوويتز (٢٠٠٨)؛ فريمان وكارول (٢٠٠٧).

الفصل الثاني

من المهد إلى اللحد

خرافات عن النمو والشيخوخة

الخرافة رقم ٦: الاستماع إلى موسيقى موتسارت يعزز ذكاء الأطفال الرضع

قليلة هي الخصال — أو المقادير — التي تحظى بالتقدير في المجتمع الأمريكي أكثر مما يحظى به الذكاء والتحصيل العقلي. عندما يتعلق الأمر بالإنجازات الدراسية يحب الآباء أن يتفاخروا نيابة عن أبنائهم، ويكفي أن نلقي نظرة على ملصقات السيارات لنعرف ذلك: «ابني هو أحد طلاب قائمة الشرف بمدرسته الثانوية.» أو «أنا فخور بأن ابني أحد طلاب قائمة الشرف بمدرسته الابتدائية.» أو على سبيل الطرافة: «كلب البودل الفرنسي الذي أمتلكه أذكى من طفلك الذي يزين اسمه قائمة الشرف في مدرسته.» لأننا نعيش اليوم في عالم لا يعرف الشفقة فيمكننا أن نتفهم لهفة الآباء على أن يمنحوا أبناءهم ميزة تنافسية تميزهم عن زملائهم في الدراسة. وتثير هذه الحقيقة التي لا يمكن إنكارها سؤالًا محيرًا: هل يمكن للآباء أن يعطوا لأطفالهم دفعة عن طريق تحفيز ذكائهم خلال الطفولة المبكرة، ربما بعد ولادتهم ببضعة أشهر، أو أسابيع، أو حتى أيام؟

ربما يبدو هذا الأمر وكأنه من قصة خيال علمي تستشرف المستقبل، ولكنه تحول إلى حقيقة عام ١٩٩٣ بفعل مقالة نُشرت في واحدة من المجلات العلمية المرموقة في العالم، وهي مجلة «نيتشر». في ذلك البحث ذكر ثلاثة باحثين من جامعة كاليفورنيا بإرفين أن طلاب الجامعة الذين استمعوا إلى ١٠ دقائق فقط

من سوناتة بيانو لموتسارت أظهروا تحسنًا ملحوظًا في مهمة تعتمد على الاستدلال المكاني — اختبار يتضمن ثني الورق وقصه — مقارنة بمجموعة أخرى من الطلاب استمعوا لشرائط كاسيت تساعد على الاسترخاء أو حظوا بالصمت (روشير، شو، وكي، ١٩٩٣) ويمثل التحسن الإجمالي في زيادة حاصل الذكاء لديهم بمقدار ٨ أو ٩ نقاط. وهكذا وُلد «تأثير موتسارت»، وهو مصطلح صاغه الطبيب ألفريد توماتيس (١٩٩١) ثم أشاعه فيما بعد التربوي والموسيقي دون كامبل (١٩٩٧) ليشير إلى التحسن المفترض في مستوى الذكاء بعد الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية.

لم تشر النتائج التي جرى التوصل إليها عام ١٩٩٣ إلى حدوث تقدم طويل الأجل بقدرات الاستدلال المكاني، فما بالنا بإمكانية حدوث تقدم في مستوى الذكاء عامة. لقد انطبقت تلك النتائج على مهمة واحدة قام بها الطلاب بعد استماعهم إلى موسيقى موتسارت مباشرة. ولم تشر النتائج السابقة أيضًا إلى تأثيرات موسيقى موتسارت على الرضع؛ إذ إن الدراسة الأصلية عنيت بالطلاب الجامعيين فقط.

ولكن ذلك لم يمنع الصحافة الشعبية أو الشركات المنتجة للعب الأطفال من التقاط الفكرة والترويج لها، وسرعان ما بدأت هذه الشركات تسوق لأسطوانات وشرائط كاسيت ولعب تحوي موسيقى موتسارت وتستهدف الأطفال الرضع؛ هذه الخطوة لم تُبْنَ إلا على تخمين بأن النتائج الأصلية للدراسة السابقة قد تنطبق أيضًا على الأطفال. وبحلول عام ٢٠٠٣ بيعت أكثر من ٢ مليون نسخة من الأسطوانات التي تعمل وفقًا لـ «تأثير موتسارت» الذي طوره دون كامبل (نيلسون، ٢٠٠٣). وعام ٢٠٠٨ عرض موقع أمازون (Amazon.com) أكثر من ٤٠ منتجًا، أغلبها أسطوانات وشرائط كاسيت، تعتمد على «تأثير موتسارت»، وتظهر على أغلفة معظمها صور لأطفال صغار أو حديثي الولادة، وتعكس هذه الصور إحساسًا بالزهو.

الدعاية المكثفة لعشرات المنتجات القائمة على فرضية «تأثير موتسارت» التي استهدفت الآباء المستعدين لتقبل هذه الفرضية ليست هي وحدها السبب في الشهرة التي حازتها، فهناك سبب آخر يقف وراء هذه الشهرة ينبع من الخلط بين الارتباط والسببية (راجع المقدمة)، تظهر الدراسات وجود ارتباط أكيد بين الموهبة الموسيقية وحاصل الذكاء (لين، ويلسون، وجو، ١٩٨٩)، قد يظن البعض خطأً أن علاقة الارتباط تلك التي أظهرتها الدراسات تعني أن الاستماع إلى الموسيقى «يرفع» حاصل الذكاء.

لاحظ عالما النفس أدريان بانجرتير وتشيب هيث (٢٠٠٤) أن الادعاء القائل بجدوى «تأثير موتسارت» ينتشر في المجتمع كالنار في الهشيم، ويومًا بعد يوم تزداد المبالغات والمغالطات النابعة من هذا الادعاء. عام ٢٠٠٠ نشرت إحدى الصحف الصينية مقالة تقول فيها إنه «وفقًا للدراسات التي أجريت في الغرب» ثبت أن الأطفال الذين يستمعون إلى روائع موتسارت «خلال فترة الحمل تكون مستويات ذكائهم بعد الولادة أعلى من أقرانهم» (نقلًا عن صحيفة «ساوث تشينا مورنينج بوست»، ٢٠٠٠، كما ورد في البحث الخاص ببانجرتير وهيث، ٢٠٠٤). غير أنه لم يحدث أن أي دراسة منشورة أجريت في الغرب أو في أي مكان آخر قد اختبرت تأثيرات موسيقى موتسارت على الأجنة البشرية. وعام ٢٠٠١ نشرت مقالة بمجلة «ميلوكي جورنال سنتينل» أشارت إلى «العديد من الدارسات التي أجريت على «تأثير موتسارت»، وكيف أنه يساعد على تعزيز الأداء العقلي لطلاب المرحلتين الابتدائية والثانوية، وحتى للأطفال الرضع»، على الرغم من عدم تحقق أي باحث من تأثيرات موسيقى موتسارت على أي فئة من الفئات السابقة (كراكوفسكي، ٢٠٠٥).

من الواضح أن هذه التقارير الإعلامية ذائعة الصيت أثرت على الإدراك الجماهيري؛ إذ أظهر اثنان من استطلاعات الرأي أن فرضية «تأثير موتسارت» معروفة لدى أكثر من ٨٠٪ من المواطنين الأمريكيين (بانجرتير وهيث، ٢٠٠٤). وأظهر استطلاع آخر للرأي شمل طلاب علم النفس التمهيدي أن ٧٣٪ منهم يؤمنون أن «الاستماع إلى موتسارت يعزز مستوى الذكاء» (تايلور، وكوالسكي، ٢٠٠٣، ص٥). منذ عدة أعوام عمد مدرب فريق نيويورك جيتز لكرة القدم الأمريكية إلى تشغيل موسيقى موتسارت من خلال مكبرات للصوت أثناء التدريبات من أجل تعزيز مستوى أداء الفريق، وخصص أحد المعاهد العليا بنيويورك لطلابه غرفة للدراسة تدار فيها موسيقى موتسارت.

وأخيرًا وصلت فرضية «تأثير موتسارت» إلى الهيئات التشريعية الحكومية المبجلة؛ حيث أضاف حاكم ولاية جورجيا عام ١٩٩٨ زيل ميلر ١٠٥٠٠٠ دولار أمريكي إلى ميزانية الولاية حتى يصبح بمقدور كل مولود جديد في جورجيا أن يحصل على أسطوانة أو شريط كاسيت لموتسارت مجانًا، وصاحبت الألحان المؤثرة لسيمفونية بيتهوفن التاسعة الإعلان عن هذه المبادرة الجريئة (ميرسر، ٢٠١٠؛ ساك، ١٩٩٨). يقول ميلر: «لا يوجد شك في أن الاستماع إلى الموسيقى في مرحلة عمرية مبكرة يؤثر على مهارات الاستدلال المكاني والزماني التي هي

أساس الرياضيات والهندسة وحتى الشطرنج.» وسرعان ما حذا حاكم تينيسي دون ساندكويست حذو حاكم ولاية جورجيا، وقام مجلس الشيوخ في فلوريدا بخطوة مماثلة حينما مرر مشروع قانون يطالب رياض الأطفال التي تتلقى دعمًا ماليًّا من الولاية بتشغيل الموسيقى الكلاسيكية للأطفال الصغار بصورة يومية (مشروع القانون رقم ٦٦٠ الصادر عن مجلس الشيوخ بفلوريدا في ٢١ مايو/أيار ١٩٩٨).

كل هذا يشير إلى أن فرضية «تأثير موتسارت» صحيحة؛ فهل هي كذلك؟

أسفرت محاولات العديد من الباحثين الذين أعادوا إجراء الدراسة الأصلية المنشورة بمجلة «نيتشر» كي يحصلوا على نتائج مماثلة إما عن عدم وجود أي تأثير للموسيقى الكلاسيكية على مستوى الذكاء أو عن وجود تأثير طفيف (جراي وديلا سالا، ٢٠٠٧؛ ماكلفي ولو، ٢٠٠٢). وأظهرت التحليلات التي ضمت نتائج عدة دراسات أن «تأثير موتسارت» لا يكاد يذكر — زيادة نقطتين أو أقل في حاصل الذكاء — ويستمر مدة وجيزة للغاية، عادة حوالي ساعة أو أقل (تشابريس، ١٩٩٩؛ ستيلي، باس، وكروك، ١٩٩٩). بادر بعض الباحثين إلى الادعاء أن «تأثير موتسارت» يظهر فقط عند تشغيل مقاطع معينة من موسيقى موتسارت، ولا يكون له أي تأثير مع المقطوعات الأخرى، ولكن الدراسات التي أجراها باحثون آخرون لم تؤكد هذه الادعاءات. بالإضافة إلى ذلك، لم يكن الأطفال موضوع بحث أي من الدراسات المنشورة، فما بالنا بالرضع الذين تقول المزاعم إنهم هم المستفيدون من «تأثير موتسارت». عام ١٩٩٩ دعا حاكم جورجيا زين ميلر أنصار فرضية «تأثير موتسارت» إلى عدم التأثر بهذه النتائج السلبية، وطمأنهم بقوله: إنهم لا يجب أن «ينخدعوا أو يحبطوا بسبب محاولات بعض الأكاديميين تفنيد آراء مجموعة أخرى من الأكاديميين الآخرين». ولكن هذه بالضبط هي أفضل آليات عمل المنهج العلمي؛ تفنيد أو تصحيح أو تنقيح الادعاءات التي لم تصمد أمام الفحص الدقيق.

ساعد الباحثون فيما بعد على تحديد مصدر فرضية «تأثير موتسارت»؛ في إحدى الدراسات طلبوا من الطلاب أن يستمعوا مرة إلى إحدى مقطوعات موتسارت الباعثة على التفاؤل، وأخرى لمقطوعة أخرى حزينة لألبيوني، وهو مؤلف كلاسيكي آخر، أما في المرة الثالثة فلم يعرضوا على مسامعهم أي شيء (طومسون، شيلينبيرج، وحسين، ٢٠٠١)، وبعد كل مرة مباشرة كان الباحثون يوكلون للمشاركين مهمة تتضمن ثني قطع من الورق وقصها. الاستماع إلى مقطوعة موتسارت حَسَّنَ

الأداء بالمقارنة مع الوضعين الآخرين للتجربة، ولكن كان من شأنه أيضًا أن يزيد من حالة التأثر الشعوري أكثر مما حدث في الحالتين الأخريين. عندما استخدم الباحثون التقنيات الإحصائية لكي يوزعوا التأثيرات الناتجة عن حالة التأثر الشعوري بالتساوي على الحالات الثلاث التي أجريت فيها التجربة تلاشى «تأثير موتسارت». وأظهرت نتائج دراسة أخرى أن الاستماع إلى موسيقى موتسارت لم يؤدِّ إلى تحسين المهارات المكانية بدرجة أكبر من الاستماع إلى فقرة من قصة مخيفة للكاتب ستيفن كينج المتخصص في كتابات الرعب (نانتايس، وشيلينبيرج، ١٩٩٩).

هذه النتائج تشير إلى تفسير آخر لفرضية «تأثير موتسارت»، وهو أن هذا التأثير يعد حالة قصيرة المدى من الإثارة. أي شيء يزيد من التيقظ يسهم على الأرجح في تحسين أداء المهام العقلية الصعبة (جونز، ويست، وإيستل، ٢٠٠٦؛ ستيل، ٢٠٠٠)، ولكن ليس من المحتمل أن ينتج عنه أي تأثيرات طويلة المدى فيما يخص القدرات المكانية أو مستوى الذكاء بصورة عامة، وهو ما يهمنا هنا. ولذا قد لا نحتاج للاستماع إلى موسيقى موتسارت لكي نرفع من مستوى أدائنا؛ فتناول كوب من عصير الليمون أو فنجان من القهوة قد يفي بالغرض.

والخلاصة هي أن فرضية «تأثير موتسارت» قد تكون «حقيقية» من ناحية أنها تعزز الأداء الفوري لمهام عقلية معينة، ولكن ليس هناك دليل على أن هذا الأمر يرتبط بموسيقى موتسارت، أو حتى بالموسيقى على الإطلاق (جراي وديلا سالا، ٢٠٠٧)، ولا توجد دلائل أيضًا على أن هذا الأمر يساعد على رفع مستوى الذكاء لدى البالغين، فما بالنا بالرضع! بالطبع تعريف الأطفال بموسيقى موتسارت والمؤلفين الموسيقيين العظام الآخرين شيء رائع، ليس فقط لوقع هذه الموسيقى الباعث على التفاؤل، ولكن لما لها من تأثير عظيم على الثقافة الغربية. ولكن لا يسعنا إلا أن نقول للآباء الذين يأملون أن يصنعوا من أطفالهم عباقرة بالاستماع لموسيقى موتسارت: من الأفضل أن توفروا أموالكم.

لقيت فرضية «تأثير موتسارت» صدى واسعًا لدى الجماهير التي أصبحت مهووسة بها، وليست هذه هي المرة الأولى التي يستغل فيها المسوقون لهفة الآباء لأن يعززوا من مستوى ذكاء أطفالهم، إذ تشبث العديد منهم بالادعاءات — التي لم تحصل على الكثير من الدعم بالرغم من انتشارها الواسع بين العامة — التي تزعم أن السنوات الثلاث الأولى في عمر الطفل لها أهمية خاصة تتعلق بالتطور العقلي (بروير، ١٩٩٧؛ باريس، ٢٠٠٠). في الثمانينيات من القرن الماضي عمد آلاف

الآباء إلى عرض دروس اللغات الأجنبية والرياضيات المتقدمة على مسامع مواليدهم الجدد لساعات باذلين جهدًا بالغًا لكي يصنعوا من صغارهم «أطفالًا خارقين» (كلارك-ستيوارت، ١٩٩٨)، ولكن لم يظهر على الساحة أي أطفال خارقين. وفي يومنا هذا أصبحت المنتجات التي من المفترض أنها تحفز الذكاء مثل لعب وشرائط فيديو «بيبي أينشتاين» صناعة تقدر بمائة مليون دولار سنويًّا (مينو، ٢٠٠٥؛ كوارت، ٢٠٠٦)، ولكن لا توجد أي دلائل قيمة تثبت فعالية مثل هذه المنتجات، بل على العكس، أثبتت الأبحاث أن ما يتعلمه الأطفال من شرائط الفيديو أقل مما يتعلمونه من اللعب بنشاط لفترة مماثلة (أندرسون وبيميك، ٢٠٠٥).

قد تفسر لنا أبحاث أخصائي علم نفس النمو الروسي العظيم ليف فيجوتسكي السبب في الفشل المحتوم لهذه المنتجات؛ ففي عام ١٩٧٨ لاحظ فيجوتسكي أن عملية التعلم تكون في أفضل حالاتها داخل «منطقة نمو تقريبي» حيث لا يستطيع الأطفال أن يتقنوا إحدى المهارات وحدهم ولكن يتمكنون من ذلك إذا ساعدهم الآخرون. فإذا كان طفل في الثالثة من عمره لا يمتلك المهارات المعرفية اللازمة لتعلم الحساب فلن يؤدي استماعه لأي قدر من دروس الحساب إلى زيادة قدراته في الرياضيات، فما بالنا بإمكانية أن يصنع ذلك منه طفلًا خارقًا، لأن الحساب يقع خارج منطقة النمو التقريبي لهذا الطفل. لا يسعني إلا أن أقول إن الأطفال لن يتمكنوا من أن يتعلموا قبل أن تكون عقولهم مستعدة لذلك، مع احترامي للآباء المتلهفين لسماع العكس.

الخرافة رقم ٧: المراهقة هي حتمًا مرحلة اضطراب نفسي

منذ وقت قريب كتبت إحدى الأمهات الساخطات إلى هاب ليكرون (٢٠٠٧) — محرر عمود للاستشارات بإحدى الصحف الأسبوعية — طالبة منه أن يفسر لها ما الذي ألم بابنتها البالغة من العمر في ذلك الوقت ١١ عامًا التي كانت إلى وقت قريب طفلة مرحة هادئة. كتبت الأم تقول إن ابنتها تكره الأشياء التي يعجب بها بقية أفراد الأسرة، وإنها لا تود مرافقتهم إلى أي مكان، ولا تكون ردودها عليهم في الغالب مهذبة، والأكثر من ذلك أنها تواجه صعوبة بالغة في إقناعها بأن تحافظ على غرفتها مرتبة أو أن ترتدي ثيابًا مهندمة، فالردود الوقحة أصبحت هي الردود المعتادة منها. وتساءلت الأم: «ماذا يحدث بحق الجحيم؟» أجابها ليكرون باقتضاب: «يطلق بعض الآباء على هذه التجربة التي تمرّين بها داء المراهقة.»

لا تعد وجهة النظر التي ترى أن المراهقة هي دائمًا أو في الأغلب مرحلة اضطراب شعوري وجهة نظر حديثة. فعالم النفس جي ستانلي هول (١٩٠٤)، وهو أول رئيس للجمعية الأمريكية لعلم النفس، كان هو أول من تحدث عن المراهقة بوصفها فترة «عواصف وتوترات». استعار هول هذا المصطلح من الاسم الذي أطلق على حركة في الموسيقى والفن والأدب نشأت في ألمانيا بنفس الاسم بالقرن الثامن عشر أكدت على التعبير عن المشاعر العميقة والمؤلمة في الغالب. ثم قدمت بعد ذلك آنا فرويد (١٩٥٨) — ابنة سيجموند فرويد التي حفرت بجهدها مكانتها كواحدة من المحللين النفسيين البارزين — شرحًا مبسطًا لوجهة النظر التي ترى أن الاضطراب الشعوري الذي يمر به المراهقون هو أمر سائد (دكتورز، ٢٠٠٠). كتبت (آنا فرويد، ١٩٥٨، ص٢٧٥) تقول: «أنْ يكون المرء طبيعيًّا خلال فترة المراهقة أمر غير طبيعي في حد ذاته.» (ص٢٦٧)، وأن «المراهقة بطبيعتها فاصل يقطع عملية النمو الهادئة.» (ص٢٧٥) تعتبر آنا فرويد المراهقين الذين لا يمرون بكثير من الاضطرابات مرضى معرضين بدرجة كبيرة لخطورة الإصابة بالمشكلات النفسية في سن الرشد.

عزز أخصائيو علم النفس الشعبي الحاليون المفهوم القائل إن سنوات المراهقة هي في الأغلب سنوات من الدراما العائلية المثيرة. وأحد الأمثلة على ذلك ما ورد في النسخة الدعائية من كتاب «الاستعداد لمرحلة المراهقة» للخبير التربوي د. جيمس دوبسون (٢٠٠٥) عن أن هذا الكتاب سوف «يساعد المراهقين على اجتياز السنوات الصعبة لهذه المرحلة»، وسوف «يساعد الآباء الذين يرغبون في أن يعرفوا ماذا يقولون للطفل الذي يقف على أعتاب سنوات المراهقة المليئة بالتقلبات.» ووجه برنامج تليفزيوني ظهر به «د. فيل» (فيل ماكجرو) تحذيرًا للمشاهدين من أن «سنوات المراهقة قد تكون هي أسوأ كابوس يعيشه الأب والأم»، ووعد بمناقشة «الطرق التي يمكن أن يعبر بها الآباء والأبناء المراهقون مرحلة المراهقة بسلام».

هذه الصورة النمطية لسنوات المراهقة كمرحلة «بشعة» تكرر ظهورها في الكثير من وسائل الإعلام الترفيهية؛ فهناك عشرات الأفلام تركز على مأساة المراهقين الذين يحيون وسط المشكلات. ومن بين هذه الأفلام: «متمرد بلا سبب» (١٩٥٥)، «أشخاص عاديون» (١٩٨٠)، «الأبناء» (١٩٩٥)، و«فتاة في ورطة» (١٩٩٩)، و«في الثالثة عشرة» (٢٠٠٣)، أما عنوان المسلسل التليفزيوني البريطاني «المراهقة: عقد من الاضطرابات» فيتحدث عن نفسه. وبالإضافة إلى ذلك، تصور بعض

الروايات الأكثر مبيعًا — مثل رواية «الحارس في حقل الشوفان» للكاتب جيه دي سالينجر — الألم والاضطراب اللذين يصاحبان سنوات المراهقة.

ولأن الكتب والأفلام تركز على حكايات المراهقين المضطربين أكثر بكثير من تركيزها على المراهقين الأسوياء — إذ إنه من غير المحتمل أن يصنع فيلم من أفلام هوليوود يتحدث عن مراهق سوي تمامًا قصة مشوقة، ناهيك عن أن يحقق إيرادات ضخمة — فلا تخلو نماذج المراهقين التي تعرض على الجمهور باستمرار من موقف انحيازي (هولمبيك وهيل، ١٩٨٨؛ أوفر، أوستروف، وهاورد، ١٩٨١). ربما ليس من العجيب أن يعتقد الكثير من العامة أن مرحلة المراهقة هي مرحلة عواصف وتوترات. يقول عالم النفس ألبرت باندورا (١٩٦٤): «إذا نزلنا إلى الشارع وأوقفنا رجلًا عاديًّا وعرضنا على مسامعه كلمة «مراهقة»، فمن المحتمل جدًّا ... أن تتضمن الأفكار المقترنة في ذهنه بهذه الكلمة إشارات إلى العواصف، والتوتر، والانزعاج، والتمرد، والصراعات سعيًا وراء الحصول على الاستقلالية، والامتثال لجماعات الأقران، والسترات الجلدية السوداء، وما شابه.» (ص٢٢٤).

أيدت استطلاعات الرأي التي شملت طلبة الجامعات تلك الملحوظات غير الرسمية التي ذكرها باندورا. وجد جرايسون هولمبيك وجون هيل (١٩٨٨) أن الطلبة المسجلين في دورة دراسية جامعية عن مرحلة المراهقة حصلوا على متوسط درجات قدره ٥,٢ (من ٧ نقاط) في البند الذي يحمل اسم «فترة المراهقة فترة مليئة بالعواصف والتوترات». وتعد هذه هي أيضًا نفس آراء الآباء والمدرسين (هاينز وبولسون، ٢٠٠٦). وينتشر هذا الموقف أيضًا حتى بين العاملين في مجال الصحة؛ إذ أظهر استطلاع للرأي شمل طاقم العمل بمستشفى للأطفال أن ٦٢٪ من الأطباء المقيمين (الذين يتلقون تدريبًا طبيًّا) و٥٨٪ من الممرضات اتفقوا على أن «الغالبية العظمى من المراهقين يظهرون سلوكيات عصابية ومضادة للمجتمع في فترة ما من فترات مرحلة المراهقة». وبالإضافة إلى ذلك اتفق ٥٤٪ من الأطباء المقيمين و٧٥٪ من الممرضات على أن «الأطباء والممرضات يجب أن يهتموا بتقويم المراهقين الذين لا يثيرون أي مشكلات ولا يعانون أي اضطرابات». ويتفق ذلك مع وجهة نظر آنا فرويد القائلة إن المراهق «السوي» هو في الحقيقة شخص غير سوي (لافين، ١٩٧٧).

وحتى نقيّم الادعاءات بأن مرحلة المراهقة هي فترة عواصف وتوترات، نحتاج إلى دراسة ثلاثة من محاور سلوك المراهقين: (١) الصراعات مع الآباء، (٢) التقلبات

المزاجية، (٣) السلوك الخطر (أرنيت، ١٩٩٩). تظهر الأبحاث أن الادعاء القائل إن مرحلة المراهقة هي فترة عواصف وتوترات يشتمل — مثله مثل العديد من الخرافات الأخرى المذكورة في هذا الكتاب — على جزء صغير من الحقيقة هي في الأغلب أحد الأسباب التي تقف وراء شهرته. إن المراهقين معرضون بدرجة مرتفعة إلى حد ما لخطورة مواجهة صعاب تتعلق بمحاور السلوك الثلاثة السابقة، هذا على الأقل في المجتمع الأمريكي (أرنيت، ١٩٩٩؛ إبستاين، ٢٠٠٧)، إذ تتزايد الصراعات مع الآباء خلال سنوات المراهقة، (لورسين، وكوي، وكولينز، ١٩٩٨) ويتعرض المراهقون لتقلبات مزاجية وحالات مزاجية متطرفة أكثر من غيرهم (بيوكانان، وإكلز، وبيكر،١٩٩٢؛ لارسون وريتشاردز، ١٩٩٤) ويقدمون على المخاطر البدنية أكثر من غيرهم (ريينا وفارلي، ٢٠٠٦؛ ستاينبيرج، ٢٠٠٧) لذا من الصحيح أن فترة المراهقة قد تشهد صراعات نفسية محتدمة لدى «بعض» المراهقين.

ولكن لاحظ أن كلمة «بعض» وُضعت بين علامتي تنصيص، فهذه البيانات نفسها تظهر أن كل واحدة من هذه الصعوبات مقصورة على قلة قليلة من المراهقين؛ إذ تشير معظم الدراسات إلى أن ٢٠٪ فقط من المراهقين هم من يمرون باضطرابات ملحوظة، لكن الغالبية العظمي يتمتعون بحالات مزاجية إيجابية وعلاقات متوائمة مع آبائهم وأقرانهم (أوفر وشونرت رايتشل، ١٩٩٢)، بالإضافة إلى ذلك، فإن الاضطرابات الشعورية الملحوظة والصراعات مع الآباء تقتصر بدرجة كبيرة على المراهقين الذين يعانون مشكلات نفسية واضحة مثل الاكتئاب واضطراب السلوك (راتر، جراهام، تشادويك، ويول، ١٩٧٦)، هذا بالإضافة إلى المراهقين الآتين من خلفيات أسرية ممزقة (أوفر، كايز، أوستروف، وألبرت، ٢٠٠٣). إذن لا توجد أسس قوية تؤيد الادعاء القائل إن القلق الذي يصحب مرحلة المراهقة هو أمر تقليدي أو حتمي (إيبستاين، ٢٠٠٧)، بل على العكس، حدوث ذلك هو الاستثناء وليس القاعدة. علاوة على ذلك، لم تجد دراسة تتبعت ٧٣ مراهقًا من الذكور على مدار ٣٤ عامًا أي دليل ولو ضعيف على أن المراهقين الذين يتكيفون بسهولة مع هذه الفترة يكونون معرضين لخطورة الإصابة بالمشكلات النفسية فيما بعد (أوفر وآخرون، ٢٠٠٢). هذه النتائج تثبت خطأ ما زعمته آنا فرويد من أن المراهقين الذين يبدون أسوياء هم في الحقيقة غير أسوياء ومعرضون حتمًا للإصابة بمشكلات نفسية في سن الرشد.

تتعارض أيضًا المعلومات الآتية من الثقافات الأخرى، التي تظهر أن مرحلة المراهقة هي فترة هدوء وسلام نسبي في العديد من المجتمعات التقليدية غير الغربية، مع الآراء التي تعتبر أن مرحلة المراهقة هي مرحلة مليئة بالعواصف والتوترات (أرنيت، ١٩٩٩؛ دازن، ٢٠٠٠)، فسنوات المراهقة تمر في اليابان والصين على سبيل المثال دون أي منغصات. ففي اليابان يصف ٨٠ إلى ٩٠٪ من المراهقين حياتهم الأسرية بأنها «مرحة» أو «محببة» ويقولون إنهم يتمتعون بعلاقات إيجابية مع آبائهم. ولم تُسجل أي اضطرابات خطيرة بمرحلة المراهقة في الهند، والبلدان الواقعة جنوب الصحراء الأفريقية، وجنوب شرق آسيا، والعديد من بلدان العالم العربي (إيبستاين، ٢٠٠٧). وعلاوة على ذلك، هناك دلائل تشير إلى أن ازدياد تطبيق العادات والأفكار الغربية في هذه الأماكن يرتبط بازدياد الاضطرابات المصاحبة لمرحلة المراهقة (دازن، ٢٠٠٠). نحن لا نعلم سبب شيوع اضطرابات مرحلة المراهقة في الثقافات الغربية أكثر منها فيما عداها. يشير بعض الكتاب إلى أنه على عكس ما يفعله الآباء في معظم الثقافات الأخرى، يميل الآباء في الغرب إلى معاملة أولادهم في مرحلة المراهقة على أنهم أطفال وليسوا أشخاصًا بالغين في طور النضج لهم ما للبالغين من حقوق وعليهم ما عليهم من واجبات، ولذا قد يتمردون على القيود التي يضعها آباؤهم ويتصرفون بطريقة معادية للمجتمع (إيبستاين، ٢٠٠٧).

هل المعتقدات الخاطئة بشأن حتمية مرور المراهقين بحالة من الاضطراب يمكن أن تحدث أي أضرار؟ ربما؛ فتجاهل بعض المشكلات الحقيقية التي يمر بها المراهقون بوصفها تمثل «مرحلة عابرة» أو تعبر عن فترة طبيعية من الاضطراب قد يسبب حالة من الانزعاج الشديد للمراهقين الذين لا يتلقون مساعدة نفسية هم في أشد الحاجة إليها (أوفر وشونرت رايتشل، ١٩٩٢). صحيح أن بعض صيحات المراهقين طلبًا للمساعدة تكون حيلة ماكرة للفت الانتباه، ولكن هناك صيحات أخرى عديدة تطلقها أرواح شابة بائسة تجاهل الآخرون ما تعانيه.

الخرافة رقم ٨: يمر معظم الناس بأزمة منتصف العمر في الأربعينيات أو في أوائل الخمسينيات من عمرهم

يشتري رجل في الخامسة والأربعين من عمره السيارة البورش التي كان يحلم بها منذ سنوات، ويغير من شكل ذقنه، ويجري عملية لزراعة الشعر، ويترك زوجته

من أجل فتاة في الثالثة والعشرين من عمرها، ويقتطع مبلغًا كبيرًا من حساب التوفير الخاص بخطة تقاعده حتى يسافر إلى جبال الهيمالايا ويدرس على يد المعلم الروحي الأشهر في ذلك الوقت. قد يرجع الكثير من الناس في مجتمعنا هذه التصرفات غير المعهودة لهذا الرجل لـ «أزمة منتصف العمر»، وهي فترة من سن الأربعين إلى الستين تشهد حالة مثيرة من الاضطراب ومراجعة الذات، إذ يواجه المرء في تلك السن احتمالات الوفاة، وتراجع اللياقة البدنية، والأحلام والآمال التي لم يستطع أن يحققها.

لا تعد فكرة أن الكثير من الناس يواجهون مرحلة انتقالية صعبة عندما يقفون تقريبًا في منتصف الطريق ما بين الميلاد والموت شيئًا جديدًا. السطور الأولى من قصيدة دانتي أليجيري الملحمية «الكوميديا الإلهية» التي كتبها في القرن الرابع عشر استدعت هذه الفكرة:

في منتصف رحلة حياتي وجدت نفسي
في غابة مظلمة،
واختفى من أمامي الطريق القويم.

ولكن لم يظهر مصطلح «أزمة منتصف العمر» إلا عام ١٩٦٥ حينما صاغه إليوت جاك ليصف المحاولات القهرية التي لاحظ أن الفنانين والملحنين يقومون بها في منتصف العمر من أجل البقاء في مرحلة الشباب وتحدي حقيقة الموت. قدم جاك هذه العبارة المثيرة إلى العامة وإلى الأوساط العلمية ليصف بها أي فترة انتقالية غير مستقرة من الحياة يمر بها الأشخاص في منتصف العمر. وبعد عشر سنوات، نشر جايل شيهي كتابه الأكثر مبيعًا «السبل: الأزمات المتوقعة في سنوات النضج» (١٩٧٦) الذي رسخ فكرة أزمة منتصف العمر في خيال العامة. وعام ١٩٩٤ أظهر استطلاع للرأي شمل مجموعة من الشباب أن ٨٦٪ منهم يعتقدون في أزمة منتصف العمر (لاشمان، لوكوويكز، ماركوس، وبينج، ١٩٩٤).

استغلت صناعة السينما فكرة المرور بمرحلة من عدم الاستقرار في منتصف العمر وقدمت نماذج لأشخاص حمقى في منتصف العمر يعانون اضطرابًا شعوريًّا — ولكنها مع ذلك كانت نماذج محببة — ويعيدون النظر في مغزى حياتهم وقيمتها، وكان أبطال هذه الأفلام معظمهم من الرجال. يعرض فيلم «محتالو المدينة» (١٩٩١) قصة ثلاثة رجال (لعب أدوارهم بيلي كريستال، ودانيال

ستيرن، وبرونو كيربي) يعانون أزمة منتصف العمر فيقررون أن يستريحوا مدة أسبوعين من حياتهم الرتيبة ويذهبون في رحلة لقيادة قطعان الماشية من نيو مكسيكو إلى كلورادو. وعام ٢٠٠٧ عرض فيلم آخر يتناول نفس الفكرة هو فيلم «الخنازير البرية» الذي يصور المغامرات التي يقوم بها أربعة رجال في منتصف العمر يقررون القيام برحلة بالدراجات البخارية حتى يشعلوا وهج الإثارة المرتبطة بفترة شبابهم داخل نفوسهم مرة أخرى. ويعد فيلم «يوم جرذ الأرض» (١٩٩٣) هو أفضل ما صور حياة النزوات التي يزعم الكثيرون أنها تميز منتصف العمر، ويقوم الفنان الكوميدي بيل موراي بدور البطل فيل كونرز وهو خبير أرصاد جوية متقوقع على ذاته يفرط في الشراب، ولا يجد أمامه سوى أن يكرر كل ما يفعله كل يوم حتى «يفهم» في النهاية أن حياته لن تصبح ذات معنى إلا إذا أصبح هو شخصًا أفضل. ويقوم كيفن كوستنر في فيلم «بول دورام» بدور لاعب البيسبول كراش ديفيز الذي يهمش بانتقاله إلى الدوري الفرعي ليدرب لاعب شاب موهوب، ويدرك كراش أن شبابه يتسرب من بين يديه مثله مثل قدرته على التزحلق بأمان نحو القاعدة الأساسية، ولكنه في النهاية يعثر على الحب والشعور بالرضا مع واحدة من مشجعات لعبة البيسبول وهي آني سافوي (التي تقوم بدورها سوزان ساراندون). وفي فيلم «الجمال الأمريكي» (١٩٩٩) الحاصل على جائزة الأوسكار يجسد ليستر بورنام (الذي يقوم بدوره كيفن سباسي) الصفات الأساسية التقليدية لأزمة منتصف العمر التي يعانيها الرجال، إذ يترك وظيفته التي تفرض عليه ضغوطًا كبيرة ويعمل طاهيًا في أحد محال الهامبورجر، ويبدأ في تعاطي العقاقير وممارسة تمارين اللياقة، ويشتري سيارة رياضية، ويقع في غرام صديقة ابنته التي لا تزال مراهقة.

وتقدم الكتب ومواقع الإنترنت النصائح التي تساعد الرجل ليس على تخطي أزمة منتصف العمر التي يمر هو فقط بها، بل تلك التي تعيشها شريكة حياته أيضًا. هذا صحيح، فالنساء عرضة أيضًا للمرور بأزمة منتصف العمر. يطالعنا هذا التحذير على صفحة موقع «منتدى منتصف العمر» (http://midlifeclub.com/): «سواء أكنت أنت من تعاني أزمة منتصف العمر، أم كان من يمر بها هو شخص تحبه، وسواء أكنت رجلًا أم امرأة، فأنت تقف على أعتاب طريق وعر!» يروج المنتدى لكتب تدور عن رجال ونساء «تخطوا هذه الأزمة» يحكون للآخرين قصصهم والدروس المستفادة منها والاستراتيجيات التي استخدموها.

يمكنك أيضًا أن تحصل على برنامج «زورق النجاة» من معهد هودسون بمدينة سانتا باربرا (http//www.hudsoninstitute.com) مقابل ٢٥٠٠ دولار، ومقابل هذا السعر الباهظ يمكنك أن تحصل على تدريب مكثف يرشدك لاجتياز أزمة منتصف العمر ممدًّا إياك بـ «الرؤية، والتوجيه، والتخطيط المدروس» بينما «تفكر في كل ما ستجلبه إلى المرحلة القادمة من حياتك». ويمكنك أن تشتري أيضًا برنامج «تغلب على أزمة منتصف العمر» من موقع «هيبنوسيس داونلوودز» "HypnosisDownloads" بسعر مغاير تمامًا لهذا السعر الباهظ، إذ يبلغ ثمنه ١٢٫٩٥ دولارًا فقط ومعه ضمان يمكنك من استرجاع نقودك كاملة خلال ٩٠ يومًا (دون أن تضطر إلى الإجابة عن أي أسئلة) ويتعهد الموقع بأنك «ستتخلص من تلك الأحاسيس المصاحبة لأزمة منتصف العمر وتعود مجددًا لتمسك بزمام حياتك» (http://www.hypnosisdownloads.com/downloads/hypnotherapy/midlife-crisis.html).

ظل عالم النفس إيان جوتليب يتابع العناوين والمقالات الرئيسية بصفحة الفنون المعاصرة بجريدة نيويورك تايمز مدة ١٥ شهرًا، (جوتليب وويتون، ٢٠٠٦)، واكتشف أن متوسط استخدام المحررين لعبارة «أزمة منتصف العمر» في عناوين المقالات النقدية للكتب والأفلام والبرامج التليفزيونية بلغ مرتين في الشهر.

التغطية الإعلامية وشبكة الإنترنت ليسا هما السببين الوحيدين لبقاء مفهوم أزمة منتصف العمر عالقًا في الأذهان، فهناك سبب آخر هو أن هذا المفهوم مبني على جزء صغير من الحقيقة. لاحظ عالم النفس إريك إريكسون (١٩٦٨) أن معظم الأشخاص عندما يبلغون منتصف العمر يدخلون في صراع من أجل تحديد اتجاهات حياتهم ومعانيها وأهدافها، ويبذلون كل ما في وسعهم من أجل أن يعرفوا هل هم بحاجة لتصحيح المسار وهم في منتصف الطريق. سنلاحظ أن إريكسون يبالغ بقوله إن المرور بأزمة في منتصف العمر هو أمر سائد، ولكنه كان على حق في أن بعض الأشخاص يمرون بحالة واضحة من افتقار الثقة في أنفسهم في سنوات منتصف العمر. ولكن المرء يعيد تقييم أهدافه وأولوياته ويمر بالأزمات في كل عقد من عقود عمره، والدليل على ذلك مرحلة الاضطراب الشعوري التي يمر بها بعض المراهقين، ولكن ليس كلهم بأي حال من الأحوال (انظر الخرافة رقم ٧). هذا بالإضافة إلى أن التجارب الواقعة تحت مظلة «أزمة منتصف العمر» متعددة — ومنها مثلًا تغيير الوظيفة، والطلاق، وشراء السيارات

الرياضية — وهلامية، ولذا قد يعد المرء أي اضطراب للحياة أو تغير فيها دليلًا دامغًا على المرور بمرحلة انهيار في منتصف العمر.

بعض «أعراض» أزمة منتصف العمر، مثل الطلاق، تكون احتمالات حدوثها أكبر في الواقع من المرحلة التي تسبق هذه الفترة. ففي الولايات المتحدة يقع الطلاق الأول، في المتوسط، خلال خمس سنوات من الزواج، حيث يكون الرجال في الثالثة والثلاثين والنساء في الواحدة والثلاثين (كلارك، ١٩٩٥). بالإضافة إلى ذلك فإن شراء السيارات الرياضية الفارهة في الأربعينيات قد لا يكون على الإطلاق محاولة لاستغلال الأزمة، ولكن التفسير الأقرب قد يكون هو أن الأشخاص في ذلك العمر يصبح بمقدورهم أخيرًا أن يدفعوا ثمن السيارات التي حلموا بها وهم في طور المراهقة.

لم تتوصل الدراسات التي أجريت في ثقافات متعددة إلى أي شيء يدعم الفكرة القائلة إن فترة منتصف العمر تكون مرحلة متوترة وصعبة بصورة خاصة. أجرى دانيال شيك (١٩٩٦) دراسة شملت ١٥٠١ من الأزواج والزوجات الصينيين تراوحت أعمارهم بين ٣٠ إلى ٦٠ عامًا، ولكنه فشل في أن يسجل أي مستويات عالية من التذمر الذي يسبق حدوث «أزمة» لدى غالبية الرجال والنساء في منتصف العمر. أعد الباحثون الذين تمولهم مؤسسة ماكارثر دراسة شملت ٧١٩٥ رجلًا وامرأة تقريبًا تتراوح أعمارهم بين ٢٥ إلى ٧٤ عامًا، وأجريت مقابلات مع ٣٠٣٢ منهم فيما يعد أضخم دراسة على الرجال والنساء في منتصف العمر (بريم، رايف، وكيسلر، ٢٠٠٤)، وعلى عكس الصورة التقليدية المعروفة سجل الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين الأربعين والستين شعورًا بأنهم يملكون زمام أمور حياتهم بصورة أفضل، وأعربوا عن أن حياتهم أصبحت أكثر سعادة ورفاهية مما كانت عليه في العقد الماضي من أعمارهم. وبالإضافة إلى ذلك، تراوحت التقديرات التي أعطاها أكثر من ثلاثة أرباع المشاركين لمستوى علاقاتهم مع الآخرين ما بين جيد إلى ممتاز. وتتساوى احتمالات أن يصاب الرجال والنساء على حد سواء بما يعدونه أزمة منتصف العمر. وقد اكتشف الباحثون أن المخاوف بشأن المرور بأزمة منتصف العمر شائعة أكثر من المرور بالأزمة نفسها.

وهناك العديد من النتائج الأخرى التي تؤكد أن أزمة منتصف العمر ليست إلا خرافة. فقد أظهرت الدراسات المختلفة أن نسبة الأشخاص الذين أعربوا عن مرورهم بأزمة منتصف العمر (بحسب تعريف العلماء لها) تتراوح بين ١٠ إلى ٢٦٪ فقط (بريم، ١٩٩٢؛ ويثينجتون، ٢٠٠٠). هذا بالإضافة إلى أن فترة منتصف

العمر يمكن أن تشهد ذروة الأداء النفسي السليم (لاشمان، ٢٠٠٣). من الواضح إذن أن أزمة منتصف العمر ليست احتمالًا مؤكدًا للجميع، بل ليست حدثًا من المرجح أن يقع. ولذا إذا كنت ترغب في إحداث تغييرات جذرية في حياتك، وتشتري سيارة رياضية حمراء أو دراجة بخارية «شبابية»، فلا تشعر في أي وقت أن هذه خطوة مبكرة للغاية، أو متأخرة للغاية.

محو الخرافة: نظرة أكثر إمعانًا

متلازمة العش الخالي

بعد مدة قصيرة من رحيل الابن للمرة الأولى للالتحاق بالجامعة، تدلف الأم إلى غرفة نوم ابنها وتشتم قميصه. ومن خلال الموقع الإلكتروني http://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/features/ens.htm الذي أورد هذا السلوك الغريب، نعرف أن هذا يعد عرضًا طبيعيًّا لـ «متلازمة العش الخالي»، وهو مصطلح يشير إلى الاعتقاد الشائع بأن معظم النساء يعانين نوبات مزعجة من الاكتئاب عندما يترك أبناؤهن المنزل أو يتزوجون. تتضمن السلسلة الشهيرة من كتب مساعدة الذات «شوربة دجاج للروح» كتابًا مخصصًا بالكامل لمساعدة «قاطني الأعشاش الخالية» على التكيف مع التوتر المصاحب لهذه الفترة الانتقالية التي يمرون بها (كانفيلد، هانسن، ماكادو، وإيفانز، ٢٠٠٨).

والحقيقة أنه لا توجد أدلة علمية كثيرة تؤيد الاعتقاد الشائع بأن النساء يعانين حالة مماثلة لأزمة منتصف العمر التي يمر بها الرجال عندما يرحل أبناؤهن فجأة تاركين المنزل — الذي تشير إليه العبارة بالعش — خاليًا. أجرت كريستين برولاكس وهيثر هيلمز عام ٢٠٠٨ مقابلات مع ١٤٢ مجموعة من الآباء والأمهات بعدما غادر أكبر أبنائهم المنزل، وأظهرت هذه المقابلات أن معظم الآباء والأمهات نجحوا نجاحًا ممتازًا في التكيف مع الوضع، ورأوا أن خطوة انتقال أبنائهم خارج المنزل كانت إيجابية، وزاد ارتباطهم بأبنائهم كأقران لهم عندما اكتسب الأبناء قدرًا أكبر من الاستقلالية. علاوة على ذلك فإن معظم ساكني الأعشاش الخالية يشعرون بدرجة أكبر من الرضا عن حياتهم، إذ تصبح أكثر مرونة وحرية عما كانت عليه (بلاك وهيل، ١٩٨٤). وتشير الأدلة الحديثة الناشئة عن تعقب العلاقات الزوجية فترة بلغت ١٨ عامًا إلى زيادة الشعور بالرضا عن هذه العلاقات أيضًا (جورتشوف، جون، وهيلسون، ٢٠٠٨).

ربما يتطلب التحول الذي يطرأ على الأدوار المنزلية، والزيادة المفاجئة في وقت الفراغ، قدرًا من التكيف من جانب كل أفراد الأسرة. الأشخاص الذين يضعون أنفسهم إلى حد بعيد داخل الإطار الذي يفرضه عليهم دورهم كآباء، والذين يفكرون بطريقة تقليدية بشأن دور المرأة في المجتمع والأسرة، والذين لا يعملون خارج المنزل، قد يكونون أكثر عرضة بكثير لمتلازمة العش الخالي (هاركينز، ١٩٧٨). ولكن «انتقال» أحد الأبناء من المنزل لا يعد تجربة مأساوية للآباء

كما تصورها وسائل الإعلام في الأغلب (والش، ١٩٩٩)، بل ربما يعد نجاح الأبناء في الانتقال إلى بدايات الرشد والنضج، وحصول الآباء على ثمار ما بذلوه من مجهود طوال السنوات التي كرسوها لتربية أبنائهم، مناسبة للاحتفال.

الخرافة رقم ٩: يقترن التقدم في العمر عادة بزيادة الشعور بالتذمر وأعراض الشيخوخة

فكر في شخص ينطبق عليه هذا الوصف: سريع الغضب، غريب الأطوار، مشاكس، خائف من التغيير، مكتئب، غير قادر على مواكبة التكنولوجيا، وحيد، ومعتمد على غيره، واهن بدنيًّا، وضعيف الذاكرة. لن نندهش بالطبع إذا كانت الصورة التي ستقفز إلى أذهاننا هي صورة شخص مسن — وربما يكون هذا الشخص مقوس الظهر، وضئيل البنية، وغير متوازن — لأن الأوصاف التي أوردناها تتماشى بحذافيرها مع الصور التقليدية الشائعة عن المسنين على الرغم من افتقارها إلى الدقة (فالتشيكوف، ١٩٩٠؛ ميدلكامب وجروس، ٢٠٠٢).

العديد من الناس يظنون أن نسبة كبيرة من المسنين يصابون بالوحدة والاكتئاب وَحدّة الطبع، ويفتقرون إلى الشعور بالرغبة الجنسية، وأنهم إما يصابون بالشيخوخة أو بأعراض مبكرة لها. في استطلاع للرأي شمل ٨٢ من دارسي علم النفس التمهيدي، وافق ٦٥٪ منهم على أن «معظم كبار السن يميلون إلى الوحدة والعزلة»، ووافق ٣٨٪ منهم على أن «الأشخاص يصبحون سريعي الغضب عندما يتقدمون في السن» (بانيك، ١٩٨٢، ص١٠٥)، بالإضافة إلى ذلك، من بين ٢٨٨ من طلاب الطب، قال ٦٤٪ إن «الاكتئاب الشديد ينتشر بين المسنين أكثر من انتشاره بين الأشخاص الأصغر سنًّا (فان زولين، روبرت، سيلفرمان، ولويس، ٢٠٠١).

التعرض للصور الإعلامية التقليدية — بل يمكننا أن نقول للتلقين الإعلامي — بشأن المسنين يبدأ في مرحلة مبكرة من العمر (تاوبين وآخرون، ٢٠٠٣). أجرى توم روبنسون وزملاؤه دراسة على أفلام والت ديزني للأطفال، ووجدوا أن ٤٢٪ من الشخصيات المسنة في تلك الأعمال — مثل والد بيلي في فيلم «الجميلة والوحش»، والسيدة ميم في فيلم «السيف والحجر» (ولا ننسى «جرامبي»، أحد الأقزام السبعة في فيلم «سنو وايت») — صُوِّرت على نحو سلبي

كشخصيات كثيرة النسيان، أو سريعة الغضب، أو غريبة الأطوار (روبنسون، كاليستر، ماجوفين، ومور، ٢٠٠٧). إغراق الأطفال بمثل هذه الصور وغيرها من القوالب السلبية الأخرى ربما يشكل سببًا منطقيًّا في تكون انطباع سلبي لديهم عن كبار السن يبدأ في الظهور في عمر مبكر.

ويستمر هذا السيل المتدفق من المعلومات الخاطئة عن التقدم في العمر خلال فترة البلوغ، إذ أظهرت دراسة عن أفلام المراهقين المشهورة أن معظم الشخصيات المسنة التي تعرضها هذه الأفلام اتسمت ببعض الصفات السلبية، وأن خمسها قد تطابق مع الصور التقليدية السلبية (ماجوفين، ٢٠٠٧)، وأحيانًا تمتد هذه الصورة المحبطة والمرعبة إلى أفلام الكرتون الموجهة للكبار، والبرامج التليفزيونية، والأفلام السينمائية. على سبيل المثال: شخصية الجد سيمبسون التي ظهرت في المسلسل التليفزيوني الشهير «عائلة سيمبسون»، ذلك الجد الذي ولد في «البلدة القديمة» التي يبدو أنه لا يذكر أي بلدة هي. وهناك أيضًا العائلة غريبة الأطوار التي ينتمي إليها توني سوبرانو (الذي قام بدوره جيمس جاندولفيني) الذي يعمل فردًا في عصابة إجرامية: فوالدته ليفيا (التي لعبت دورها في المسلسل التليفزيوني الشهير «عائلة سوبرانو» نانسي مارشاند) حاولت أن تحرض على «قتله» لأنه أودعها بدار للرعاية («... إنه مجتمع المتقاعدين يا أمي!») أما عمه المعتوه جونيور (الذي لعب دوره دومينيك تشاينيز) فقد أطلق الرصاص على توني ظنًّا منه أنه عدوه الذي تُوفي منذ عشرين عامًا. ويعرض فيلم «الهمج» (٢٠٠٧) قصة معاناة ابن وابنة — قام بدورهما فيليب سيمور هوفمان ولورا ليني — مع مشاعرهما المتضاربة بشأن رعاية أبيهما المسن (الذي قام بدوره فيليب بوسكو) بعد أن تدهورت حالته البدنية والعقلية، وأصبح كثير النسيان بشكل متزايد ويعبث بفضلاته.

ترويج وسائل الإعلام للمخاوف من الخسائر التي تبدو حتمية والتي تصاحب تقدم السن لا يدع لنا مجالًا للاندهاش من انتشار المعتقدات الخاطئة بشأن المواطنين المتقدمين في السن أو تعمق التحيز ضد المسنين. قدم جون هيس (١٩٩١) تأريخًا للكيفية التي حمَّلت بها وسائل الإعلام — دون وجه حق — المسنين مسئولية الكثير من المشكلات الاجتماعية والسياسية، ومنها: الضرائب المرتفعة، وإفلاس الميزانية القومية نتيجة الكلفة العالية لبرامج الرعاية الصحية والتأمين الاجتماعي، وخفض الاعتمادات المخصصة لبرامج الأطفال والمعاقين. وتشير استطلاعات الرأي

إلى أن الشعور الذي ينتاب معظم الطلاب الجامعيين تجاه كبار السن هو الشفقة (فيسك، كادي، جليك، وسو، ٢٠٠٢). بالإضافة إلى أن الناس يصنفون مشكلات الذاكرة لدى المسنين على أنها علامات على عدم الكفاءة العقلية، ويرون أن هذه المشكلات تحدث لدى الأشخاص الأصغر سنًّا نتيجة عدم الانتباه أو عدم بذل الجهد (كادي وفيسك، ٢٠٠٢).

وفيما يعد تعارضًا صارخًا مع هذه المفاهيم، يهدم البحث العلمي الخرافة التي تقول إنه يوجد ارتباط طبيعي بين العمر المتقدم (الذي يبدأ من الستين إلى الخامسة والستين) ومشاعر التذمر وأعراض الشيخوخة. أجرى فريق من الباحثين استطلاعًا للرأي شمل مجموعة من الأشخاص تتراوح أعمارهم بين الواحدة والعشرين والأربعين أو تزيد عن الستين، وتناول هذا الاستطلاع شعورهم بالسعادة وكيف يكون شعور الشخص العادي بها وهو في مثل عمرهم، وفي الثلاثين، وفي السبعين من عمره. وكانت تكهنات الشباب هي أن شعور الأشخاص عامة بالسعادة يقل كلما تقدموا في العمر، ولكن الأشخاص الأكبر سنًّا كان شعورهم الحالي بالسعادة أكبر من ذلك الشعور الذي أحسه المشاركون الأصغر سنًّا (لاسي، سميث، وأوبل، ٢٠٠٦).

وتظهر استطلاعات الرأي التي تشمل عينة عشوائية من السكان ككل أن نسب الاكتئاب تبلغ أعلى معدلاتها في الفئة العمرية التي تتراوح بين الخامسة والعشرين والخامسة والأربعين، (إنجرام، سكوت، وسيجل، ١٩٩٩)، وأن الفئة الأكثر سعادة تتمثل في رجال الخامسة والستين عامًا ومن تتجاوز أعمارهم هذه السن (مارتين، ٢٠٠٦). يزيد الشعور بالسعادة مع تقدم السن في أواخر العقد السادس من العمر، وربما العقد السابع أيضًا (مروكزيك، وكولارز، ١٩٩٨؛ ناس، بريف، وتاكاياما، ٢٠٠٦). في إحدى الدراسات التي أجريت على ٢٨٠٠٠ مواطن أمريكي، قال ثلث المواطنين البالغين من العمر ثمانية وثمانين عامًا إنهم «سعداء جدًّا»، وأكثر الفئات شعورًا بالسعادة تمثلت في أكثر الأشخاص تقدمًا في العمر، وازدادت احتمالات الشعور بالسعادة بمعدل ٥٪ مع كل عشر سنوات من العمر (يانج، ٢٠٠٨). ربما يزيد شعور الأشخاص الأكبر سنًّا بالسعادة نسبيًّا لأنهم يقلصون من حجم آمالهم («لن أفوز بجائزة نوبل أبدًا، ولكن بإمكاني أن أصير جدًّا رائعًا.») هكذا يفكر المسنون، ويتقبلون نقاط قصورهم، ويسترجعون المعلومات الإيجابية أكثر من المعلومات السلبية (كارتينسين ولوكينهوف، ٢٠٠٣).

ومع أن الاكتئاب ليس أحد المضاعفات الحتمية للتقدم في العمر، فلا يزال هذا المرض يصيب ١٥٪ من المسنين. ولكن العديد من حالات الاكتئاب في هذه الفئة العمرية لا تحدث غالبًا بسبب التقدم البيولوجي في العمر، ولكن بسبب الحالات المرضية والشعور بالآلام، والأعراض الجانبية للأدوية، والانعزال الاجتماعي، والأحداث التي قد يعايشها الأشخاص في هذه السن مثل وفاة أحد أصدقائهم المقربين (أرين، ورينولدز، ٢٠٠٥؛ كيفلا، باكالا، ولابالا، ١٩٩١؛ مروكزيك، وسبيرو، ٢٠٠٥).

جاءت نتائج أحد استطلاعات الرأي القومية الذي شمل ٣٠٠٠ شخص منافية للخرافة القائلة إن كبار السن يفتقرون إلى الرغبة الجنسية (لومان، داس، وويت، تحت الطبع)، إذ أظهر هذا الاستطلاع أن أكثر من ثلاثة أرباع الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسبعين والخامسة والثمانين ونصف النساء ممن هن في مثل أعمارهم قالوا إنهم لا تزال لديهم الرغبة في ممارسة العلاقة الجنسية. والأكثر من ذلك أن ٧٣٪ من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٧ إلى ٦٤ عامًا، و٥٣٪ من الأشخاص بين الرابعة والستين والرابعة والسبعين لا يزالون يمارسون العلاقة الجنسية بانتظام. وحتى أفراد المجموعة الأكبر سنًّا الذين تراوحت أعمارهم بين الخامسة والسبعين والخامسة والثمانين قال ٢٦٪ منهم إنهم لا يزالون يمارسون الجنس بانتظام. من المثير للاهتمام أن المشكلات الصحية، مثل السمنة وداء السكري، هي مؤشرات أفضل من التقدم في العمر على الأشخاص الذين سيظلون نشطاء جنسيًّا؛ فمع تدهور الحالة الصحية العامة يتراجع النشاط الجنسي.

الوصول إلى سن التقاعد لا يعني الدخول في حالة من الاكتئاب وتراجع الرغبة الجنسية، ومع ذلك يشعر الناس بطبيعة الحال برهبة من التقدم في السن عامة، ومن فقدان الذاكرة على نحو خاص. العديد من المواقع الإلكترونية تسخر بطريقة لاذعة من المسنين بسرد ما يعرف بـ «دعاء الشيوخ»: «يا رب، اجعلني أصير شيخًا حتى أنسى من لم أحبهم قط، ووفقني لأن ألتقي أولئك الذين أحببتهم، وامنحني قوة البصر حتى أستطيع أن أفرق بين هؤلاء وأولئك.» وليس من الغريب أن تتناول الكتب الشعبية المخاوف المتعلقة بالتقدم في العمر، إن لم تكن تتغذى على تلك المخاوف. فعلى سبيل المثال: نشر زالدي تان (٢٠٠٨) كتابًا بعنوان: «احفظ عقلك من آثار الزمن: تعرف على فقدان الذاكرة وأجله وامنع حدوثه قبل فوات الأوان». وهناك لعبة من إنتاج شركة نينتيندو تعرف بلعبة «عمر المخ» تمكن

اللاعبين من أن يجعلوا أمخاخهم «أصغر عمرًا» عن طريق مجموعة من التمارين العقلية التي تنشط قشرة المخ الأمامية الجبهية (بينالاك، ٢٠٠٦).

إنه لأمر طبيعي أن يتعرض الإنسان لضعف طفيف بالذاكرة مع تقدم العمر، ويتضمن هذا الضعف درجة بسيطة من درجات النسيان وصعوبة في استرجاع الكلمات أثناء الحديث. ولكن فقدان الذاكرة الحاد المرتبط بمرض ألزهايمر وأنواع الخرف الأخرى ليس من المضاعفات الطبيعية للتقدم في السن. يضل الأشخاص المصابون بمرض ألزهامير الطريق في الأماكن المألوفة، ويتعرضون أيضًا لتغيرات تطرأ على شخصياتهم، ولفقدان المهارات اللغوية، ويواجهون صعوبة في التعلم ومشكلات في إنجاز المهام اليومية البسيطة. يصيب مرض ألزهايمر ٤ ملايين أمريكي، ويمكن أن يستمر المرض فترة تتراوح من ٣ سنوات إلى ٢٠ سنة، ويقدر متوسط الفترة بثمان سنوات (نيث وسوربرينانت، ٢٠٠٣) وتتزيد خطورة الإصابة بمرض ألزهايمر مع تقدم العمر، ولكن هناك بعض الأشخاص يتعرضون للإصابة بهذا المرض في الثلاثينات والأربعينات من أعمارهم، وحتى بعد سن الخامسة والثمانين لا يتعرض نحو ثلاثة أرباع المسنين إلى مشكلات خطيرة بالذاكرة (وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية).

حتى في الثمانين من العمر لا يتراجع مستوى الذكاء العام والمهارات اللفظية عما كانا عليه كثيرًا في المراحل العمرية الأقل، ولكن القدرة على تذكر الكلمات والتعامل الحذق مع الأرقام والأجسام والصور يتأثر قليلًا بمستويات الضعف المرتبطة بتقدم السن (ريكسي وهولستيج، ١٩٩٦). وتشير الأبحاث التي تُجرى على الإنجازات الإبداعية إلى أنه في بعض المجالات مثل كتابة التاريخ أو الكتابة الروائية يقدم العديد من الأشخاص أفضل أعمالهم وهم في الخمسينيات أو في العقود التي تليها بكثير (رابيت، ١٩٩٩). ممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي صحي، وحل الألغاز، وإبقاء القدرة الذهنية نشطة قد تبطئ من الخسائر الطفيفة التي تطرأ على القدرة المعرفية مع تقدم العمر أو تعوضها (ويتبورن، ١٩٩٦)، مع أن الباحثين لم يثبتوا بعد فاعلية ألعاب مثل لعبة «عمر المخ» وما شابهها.

الظن الخاطئ الأخير عن كبار السن أنهم لا يستطيعون اكتساب مهارات جديدة أو أنهم لا يستطيعون التعامل مع الأجهزة الحديثة، فكما يقول المثل: «التعليم في الكبر كالنقش على الماء.» أظهر استطلاع الرأي الذي أجري على عينة من دارسي علم النفس التمهيدي الذين ذكرناهم من قبل أن ٢١٪ منهم يوافقون على

أن «الأشخاص الأكبر سنًّا يجدون صعوبة بالغة في تعلم مهارات جديدة» (بانيك، ١٩٨٢، ص١٠٥). أحيانًا تقدم وسائل الإعلام محاكاة ساخرة لهذه الصورة عن كبار السن، وخير مثال على ذلك شخصية آرثر سبونر (الذي قام بدوره جيري ستيللر) في المسلسل التليفزيوني «ملك الملكات»، الرجل غريب الأطوار الذي لا يعرف كيفية استخدام مشغل أسطوانات الدي في دي. ولكن العديد من كبار السن لا يجدون رهبة في التعامل مع أجهزة الكمبيوتر، وأجهزة الآي فون، وغيرها من «أجهزة العصر»، ولديهم الميل والوقت لإتقان استخدام هذه الأجهزة وتقديرها. إذن يمكننا أن نعدل من تلك المقولة الطاعنة في السن (والتلاعب بالألفاظ مقصود هنا) لتصبح: «يمكنك تعليم العجائز حيلًا جديدة ... وغير ذلك كثير.»

الخرافة رقم ١٠: عند الاحتضار، يمر الناس بسلسلة عامة من المراحل النفسية

عشرات الأطباء النفسيين وعلماء النفس والممرضات والأخصائيين الاجتماعيين الذين يعملون مع المسنين في مختلف أنحاء أمريكا يضعون هذه الكلمة المركبة نصب أعينهم: DABDA. تتألف هذه الكلمة من الحروف الأولى للمراحل الخمس للاحتضار التي قدمتْها في أواخر الستينيات من القرن الماضي (١٩٦٩) الطبيبة النفسية سويسرية المولد إليزابيث كوبلر-روس، وهي: الإنكار Denial، والغضب Anger، والمساومة Bargaining، والاكتئاب Depression، والقبول Acceptance. ويفترض البعض أن هذه المراحل التي تعرف في الأغلب بـ «مراحل الحزن الخمس» تمثل سلسلة ثابتة من المراحل التي يمر بها كل الناس عند الاحتضار (كوبلر روس ١٩٦٩، ١٩٧٤) ترى د. إليزابيث أننا حينما نعرف أننا على مشارف الموت أول ما نفعله هو أننا نخبر أنفسنا بأن ذلك لا يحدث (الإنكار)، ثم ينتابنا الغضب حينما ندرك أن ذلك يحدث بالفعل (الغضب)، ثم نبحث دون جدوى عن طريقة لتأجيل الموت، ربما إلى أن نحقق على الأقل هدفًا طالما نال تقديرنا (المساومة)، ثم يتملكنا الحزن حينما نبدأ في إدراك أننا نموت (الاكتئاب)، وأخيرًا نواجه موتنا المحتوم ونتقدم تجاهه ونحن نشعر بالطمأنينة (القبول).

تحظى مراحل الحزن التي عرّفتها د. إليزابيث بقبول واسع في الأوساط الطبية والنفسية وأوساط التمريض، إذ تشير استطلاعات الرأي إلى أن هذه المراحل

تُدرَّس لنسب كبيرة من طلاب الطب والتمريض والخدمة الاجتماعية في الولايات المتحدة وكندا والمملكة المتحدة (داوني-وامبولديت، وتاميلين، ١٩٩٧؛ هولمان، هولمان وجريشينهورن، ١٩٩٤).

هذه المراحل هي أيضًا إحدى السمات الراسخة في الثقافة الشعبية. فمثلًا، فيلم «كل هذا الجاز»، الذي عرض عام ١٩٧٩ وحصل على العديد من الجوائز وتدور أحداثه حول المصمم الاستعراضي بوب فوس (مخرج الفيلم)، يصور المراحل الخمس التي عرّفتها د. إليزابيث من خلال العرض الدرامي لأحداث خيالية لوفاة فوس. وفي الموسم السادس من المسلسل التليفزيوني «فريزر» يمر فريزر بمراحل الحزن الخمس جميعها بعد أن يفقد وظيفته كمحلل نفسي في أحد البرامج الحوارية الإذاعية. ويقدم مسلسل الكرتون «عائلة سيمبسون» عرضًا كوميديًّا للإطار الذي وضعته د. إليزابيث؛ إذ يمر هومر سيمبسون بالمراحل الخمس كلها في ثوانٍ بعد أن يخبره الطبيب (بطريق الخطأ) بأنه يموت. وتحظى هذه المراحل بالشهرة في عالم السياسة أيضًا، فقد شبه أحد المدونين على الإنترنت الأيام التي شهدت تدني شعبية الرئيس جورج بوش الابن بكل مرحلة من المراحل الخمس التي عرّفتها د. إليزابيث (جريسر، ٢٠٠٨، http://www.democracycellproject.net/blog/archives/2008/02/kubler_ross_stages_as_applied_to_our_national_grief.html). وحاول مورين داود، وهو محرر لأحد الأعمدة بصحيفة نيويورك تايمز، أن يفسر تردد هيلاري كلينتون في تقبل خسارتها كمرشحة للديمقراطيين أمام باراك أوباما في صيف عام ٢٠٠٨ من خلال أولى المراحل التي عرّفتها د. إليزابيث.

ربما يكون السبب في الشهرة التي حازتها هذه المراحل ليس فقط التغطية الإعلامية التي اجتذبتها، بل لأنها تقدم للعامة بعض التكهنات بشأن قضية لم يكن من الممكن التنبؤ بأحداثها من قبل، وهي مسألة الاحتضار (كوب، ١٩٩٨؛ كاستينبام، ١٩٩٨). فكون تجربة الموت التي طالما أثارت في النفوس إحساسًا بالرعب تسير وفق سلسلة من المراحل المعتادة التي تنتهي بشعور المرء بالاطمئنان والقبول لقدره — هو شيء يبعث بداخل العديد منا الطمأنينة، بالإضافة إلى أن إفصاح فكرة الموت عن نفسها للجميع بنفس الطريقة المرتبة والمنظمة هو شيء يثير بعض الإعجاب، ربما لأن ذلك يجعل من هذه العملية الغامضة شيئًا أبسط. لكن هل هذه المراحل حقيقية؟

تطالعنا هذه المراحل التي عرّفتها كوبلر روس في كل ركن من أركان علم النفس الشعبي، وهذا قد يجعلنا نظن أن أبحاث علم النفس قد أقرتها إلى حد بعيد. وإذا كان هذا هو ما نظنه فعلينا أن نعيد التفكير. كما هو الحال مع كثير من «نظريات المراحل» في علم النفس، أفضل ما يمكن أن يقال عن التأييد العلمي لهذه المراحل هو أنه متضارب (كاستينبام، ٢٠٠٤)، فإذا أعدنا النظر للأمر مرة أخرى فسنكتشف أن هذا الكم الكبير من الأدلة العلمية السلبية ليس شيئًا مذهلًا لأن مزاعم كوبلر روس (١٩٦٩) بشأن هذه المراحل الخمس لم تُبْنَ على أبحاث علمية منهجية، ومن ذلك على وجه الخصوص أن أبحاثها ربما اعتمدت في الغالب على العينات المتحيزة (إذ إنها لم تفحص قطاعًا عريضًا من السكان.) وبنيت أبحاثها أيضًا على الملاحظات الذاتية، وعلى القياسات غير المعيارية لمشاعر الأشخاص على مدار الوقت (بيلوهاس، بيني، وميتسوموتو، ٢٠٠٢؛ فريدمان، وجيمس، ٢٠٠٨). في الواقع، يمر بعض الأشخاص ببعض مراحل الاحتضار التي عرفتها كوبلر روس أو كلها، ولذا قد يكون هناك جزء صغير من الحقيقة في هذا النموذج هو الذي أضفى عليه شيئًا من المصداقية.

ولكن الدلائل العلمية تشير إلى أن العديد من المحتضرين لا يمرون بهذه المراحل التي عرفتها روس بنفس ترتيبها (كوب، ١٩٩٨)، فهناك العديد من الطرق التي يتكيف بها الأشخاص مع «إنذارات الموت». أظهرت الدراسات التي أجريت على المرضى المحتضرين أن معظمهم لا يمرون بالمراحل التي عرّفتها روس، أو يمرون بها ولكن بترتيب عكسي (باكمان، ١٩٩٣؛ كاستينبام، ١٩٩٨). بعض الأشخاص، على سبيل المثال، يتقبلون فكرة موتهم في البداية ثم يمرون بحالة من الإنكار (بيلوهاس وآخرون، ٢٠٠٢). بالإضافة إلى أن الحدود الفاصلة بين هذه المراحل التي عرّفتها روس غير واضحة، ولا يوجد الكثير من الأدلة التي تؤيد حدوث «قفزات» مفاجئة من مرحلة إلى أخرى.

وقد حاول بعض الكتاب أن يطبقوا هذه المراحل التي عرّفتها روس على حالة الحزن التي تعقب وفاة شخص عزيز علينا، مثل الزوج أو الابن (فريدمان، وجيمس، ٢٠٠٨)، ولكن لم تقر الأبحاث سلامة هذه المراحل فيما يتعلق بهذا النوع من حالات الحزن أيضًا، إذ إن الأشخاص الذين يصابون بحالات الحزن لا يمرون جميعهم بسلسلة واحدة لا تتغير من المراحل (نايمير، ٢٠٠١)، إذ لا يمر كل الأشخاص بحالة من الاكتئاب أو يتألمون بشدة عندما يفقدون شخصًا عزيزًا عليهم،

بما في ذلك الأشخاص الذين يهتمون بهم اهتمامًا شديدًا (بونانو وآخرون، ٢٠٠٢؛ فورتمان وبيرنر، ٢٠٠٦؛ فورتمان وسيلفر، ١٩٨٩). أظهرت دراسة أجريت على ٢٣٣ شخصًا بولاية كونيتيكت فقد كل منهم شريك حياته — منذ وقت قريب — أن رد الفعل الذي ساد في البداية بعد الوفاة تمثل في الرضا بما حدث، وليس إنكاره (ماشييفسكي، تشانج، بلوك، وبريجرسون، ٢٠٠٧)، وظل الشعور بالرضا يزداد لدى الأرامل العاديين من الرجال والسيدات مدة عامين بعد الوفاة.

ولكن هناك آخرين قد لا يقابلون وفاة أعزائهم بالرضا التام. ففي دراسة أجراها دارين ليمان وزملاؤه على أشخاص فقدوا شريك الحياة أو أحد الأبناء نتيجة إحدى حوادث المركبات، تبين أنه بعد فترة من الوفاة تراوحت بين ٤ إلى ٧ سنوات كانت هناك نسبة كبيرة من هؤلاء الأشخاص (تراوح مقدارها بين ٣٠٪ و٨٥٪ وفقًا للأسئلة التي طرحت عليهم) لا يزالون يصارعون ليتخطوا ما حدث (ليمان، فورتمان، وويليامز، ١٩٨٧)، وصرح الكثيرون بأنهم لا يزالون عاجزين أن يروا أي مغزى في هذه المأساة.

هل هناك مخاطر للاعتقاد في صحة المراحل التي عرّفتها كوبلر روس؟ لا نعلم، ولكن بعض الأشخاص الذين يتألمون من فقد عزيز لهم أو أولئك الذي يمرون بحالة احتضار قد يشعرون أنه من الواجب عليهم أن يتكيفوا مع الموت عن طريق المراحل المتتابعة التي وصفتها كوبلر روس (فريدمان وجيمس، ٢٠٠٨). قال ليمان وزملاؤه: «عندما يفشل الأشخاص الذين فقدوا أحد أحبائهم في أن يلتزموا بهذه التوقعات الخيالية، قد يظهر الآخرون لهم أنهم لا يتكيفون مع ما حدث على نحو جيد، أو أن هذا الأمر قد يكون مؤشرًا على أنهم يعانون اضطرابات نفسية خطيرة.» (ليمان وآخرون، ١٩٧٨، ص٢٢٩) على سبيل المثال: صادف أحد مؤلفي هذا الكتاب (ستيفن جاي لين) سيدة توشك على الموت كانت تمر بحالة من الشعور بالذنب والضيق بعدما قال لها أصدقاؤها إن عليها أن «تتقبل» الموت حتى وإن كانت تحاول جاهدة أن تستمر في الاستمتاع بحياتها. هل يمر المرضى الآخرون بالتأثيرات السلبية الظاهرة نفسها للمراحل التي عرفتها كوبلر روس؟ سؤال يستحق أن تدرسه الأبحاث المستقبلية.

يبدو أن الموت لا يسير بطريقة واحدة مع كل منا، فكما تختلف الحياة التي يعيشها كل منا، لا توجد وصفة موحدة للموت أو الشعور بالحزن لوفاة الآخرين، وهو ما اعترفت به كوبلر روس نفسها في كتابها الأخير: «أحزاننا متفردة كحياتنا»

(كوبلر روس وكيسلير، ٢٠٠٥؛ ص١)، ولكن يمكننا أن نقول ونحن مطمئنون إن الموت في نظرنا جميعًا تقريبًا قضية لا نفضل أن نفكر فيها حتى نضطر إلى ذلك. وكما قال وودي ألين (١٩٧٦): «لا أخشى الموت، لكنني لا أريد أن أكون في استقباله حينما يأتي.»

الفصل ٢: خرافات أخرى تستحق الدراسة

الخرافة	الحقيقة
«تعرض الأم الحامل لحالة مزاجية سيئة قد يؤدي إلى الإجهاض.»	لا توجد دلائل على أن تعرض الأمهات لحالات الحزن والتوتر تزيد من احتمالات الإجهاض.
«تلعب الدقائق الأولى بعد الولادة دورًا غاية في الأهمية في تكوين روابط فعالة بين الأم ورضيعها.»	لا توجد أي دلائل على أن الدقائق الأولى بعد الولادة تلعب دورًا أساسيًّا في تكوين روابط فعالة بين الأم والرضيع.
«السنوات الثلاث الأولى في عمر الطفل بالغة الأهمية لنموه.»	هناك أسباب جديرة بالاعتبار تدعونا لأن نشك في أن السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل أهم بالنسبة لمعظم الوظائف النفسية من السنوات التي تليها.
«الأطفال الذين يحصلون على قدر كبير من التشجيع والدعم البدني يبدءون بالمشي قبل غيرهم.»	الخطوات الأولى التي يخطوها الطفل تعتمد على نموه البدني، ولا تتأثر إلى حد بعيد بالتشجيع من جانب الآباء.
«الأطفال حديثو الولادة لا يسمعون ولا يرون.»	بإمكان الأطفال حديثي الولادة أن يروا ويسمعوا الكثير من الأشياء.
«يرتبط الأطفال الرضع بأمهاتهم فقط.»	يرتبط الأطفال الرضع بصورة قوية بآبائهم وبالشخصيات الهامة الأخرى بالأسرة.
«مناغاة الأمهات لأطفالهن تؤدي إلى تباطؤ تطور المهارات اللغوية لديهم.»	تشير معظم الأدلة إلى أن المناغاة في الواقع تجعل تطور المهارات اللغوية لدى الأطفال أكثر سهولة.

الخرافة	الحقيقة
«الأطفال الذين يتعرضون قبل الولادة إلى الكوكايين المركز («أطفال الكوكايين») يصابون فيما بعد بمشكلات عصبية ومشكلات في الشخصية على درجة عالية من الخطورة.»	معظم الأطفال الذين يتعرضون للكوكايين المركز قبل الولادة يتمتعون بشخصيات طبيعية إلى حد بعيد وتعمل الوظائف العصبية لديهم على نحو سليم.
«يكاد الأطفال الصغار لا يكذبون أبدًا.»	يكذب العديد من الأطفال الصغار بشأن الموضوعات المهمة، ومنها تورطهم في أي سلوك غير أخلاقي، أو تعرضهم للاعتداء الجنسي.
«تختفي كل ميزات العبقرية التي يتمتع بها الأطفال بحلول مرحلة البلوغ.»	على الرغم من اختفاء بعض ميزات العبقرية لدى الأطفال، فالأبحاث تظهر أن الأطفال الذين يتمتعون بمستويات ذكاء مرتفعة للغاية تكون مستويات الإنجاز الإبداعي التي يحققونها عندما يبلغون أعلى من تلك التي يصل إليها الأطفال الآخرون عند البلوغ.
«الأطفال الذين يصابون بزيادة الوزن يحملون طبقة من «دهون الأطفال الرضع» التي تذوب كلما كبروا في السن.»	كثيرًا ما تستمر سمنة الأطفال لسنوات.
«يترك التبني تأثيرًا نفسيًّا سلبيًّا على معظم الأطفال.»	يتمتع معظم الأطفال المتبنين بصحة نفسية جيدة.
«معدلات ممارسة الشذوذ تزيد لدى الأطفال الذين ينشئون على يد آباء شواذ جنسيًّا.»	لم يثبت أن الأطفال الذين ينشئون على يد آباء شواذ جنسيًّا يقبلون على الشذوذ أكثر من غيرهم.
«يزداد الشعور بالرضا عن الحياة الزوجية بعد إنجاب الأطفال.»	دائمًا يشهد معدل الرضا عن الحياة الزوجية هبوطًا مفاجئًا بعد إنجاب الطفل الأول، إلا أنه غالبًا ما يعود إلى سابق عهده.
«يحتاج الأشخاص إلى عدد ساعات أقل من النوم كلما تقدم بهم العمر.»	يحتاج كبار السن إلى نفس عدد ساعات النوم التي يحتاجها الصغار، ولكن فترات النوم العميق تقل لديهم، ولذا يستيقظون كثيرًا.

الخرافة	الحقيقة
«نسبة كبيرة من المسنين يقطنون بدور الرعاية.»	تتراوح نسبة المسنين القاطنين بدور الرعاية بين ٧ إلى ٨٪ من أولئك الذين يبلغون من العمر ٧٥ عامًا أو أكثر.
«يخشى الأشخاص الأكبر سنًّا الموت أكثر من أولئك الأصغر سنًّا.»	تقل معدلات الخوف من الموت لدى المسنين وتزيد أيضًا نسب تقبله لديهم أكثر منها لدى الشباب والأشخاص في منتصف العمر.
«يصاب كل الشيوخ تقريبًا بمرض ألزهايمر.»	يصاب أربعون إلى خمسين بالمائة من الأشخاص المصابين بالخرف بحالات أخرى غير ألزهايمر، مثل السكتات الدماغية، والخرف المرتبط بأجسام ليوي، ومرض بيك.
«التعرض لنسب زائدة من الألومنيوم يسبب الإصابة بمرض ألزهايمر.»	لم تقدم الدراسات العلمية المنهجية أي دليل على هذا الادعاء.
«الكثيرون يموتون بسبب «الشيخوخة».»	يموت الناس بسبب الحوادث أو العنف أو الأمراض، وليس بسبب الشيخوخة في حد ذاتها.
«المرضى الميئوس من حالاتهم الذين فقدوا الأمل كليًّا يموتون بعد فترة وجيزة.»	لا توجد دلائل مؤيدة لهذا الظن.
«المرضى الميئوس من حالاتهم بإمكانهم أن «يؤجلوا» موتهم إلى ما بعد الإجازات، أو أعياد الميلاد، أو المناسبات الشخصية المهمة.»	لا توجد دلائل على هذا الظن، بل ربما هناك بعض الدلائل التي تشير إلى أن النساء المصابات بالسرطان غالبًا يَمُتْنَ قبل أعياد ميلادهن مباشرة.

مصادر وقراءات مقترحة

للتعرف أكثر على هذه الخرافات وغيرها عن نمو الإنسان، انظر: بروير (١٩٩٩)؛ كالدويل ووولي (٢٠٠٨)؛ فيوريلو (٢٠٠١)؛ فورنهام (١٩٩٦)؛ كاجان (١٩٩٨)؛ كون (١٩٩٠)؛ ميرسر (٢٠١٠)؛ أوكونور (٢٠٠٧)؛ بانيك (١٩٨٢)؛ باريس (٢٠٠٠).